



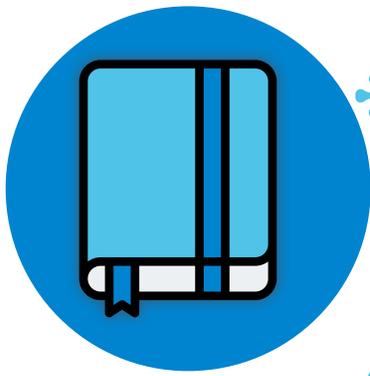
Profesionales de la nutrición en tiempos de pandemia

Entérate

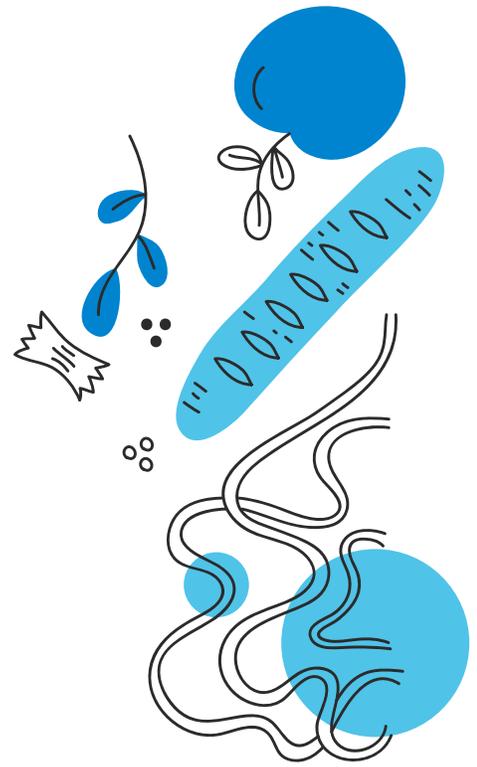
El papel del personal de la nutrición durante la pandemia.

Testimonial

Conoce por qué es importante llevar una buena alimentación.



Directorio



Subcomité Editorial

Gabriel J. O'Shea Cuevas
Presidente
Daniela Cortés Ordoñez
Secretaria Técnica

Editor

Víctor Manuel Torres Meza

Comité Editorial del CEVECE

Ma. de Jesús Mendoza Sánchez
Luis Anaya López
Leonardo Francisco Muñoz Pérez
Mauricio R. Hinojosa Rodríguez
Víctor Flores Silva
Elsa Esther García Campos
Silvia Cruz Contreras
Lázaro Camacho Peralta

Diseño

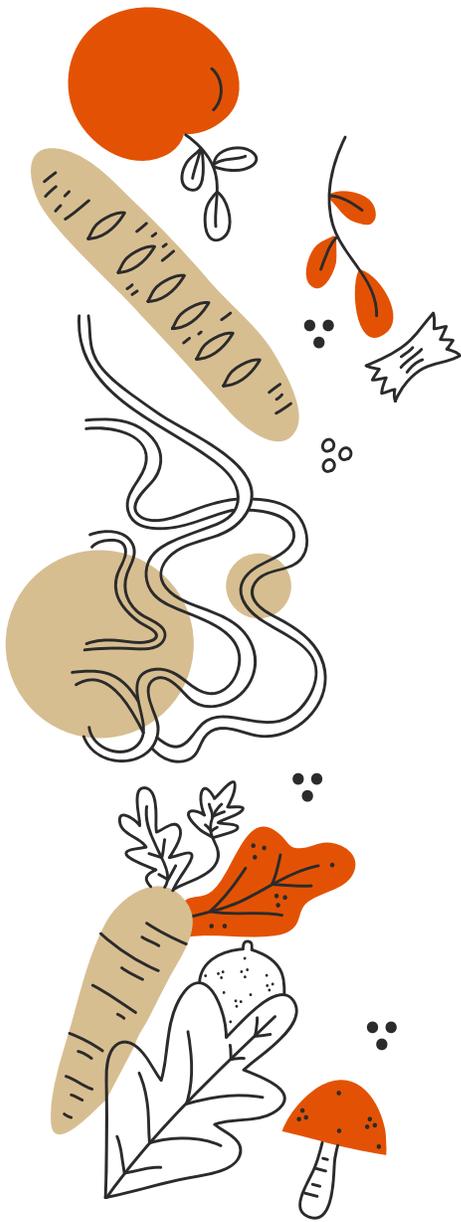
Ana Laura Toledo Avalos

Corrección de Estilo

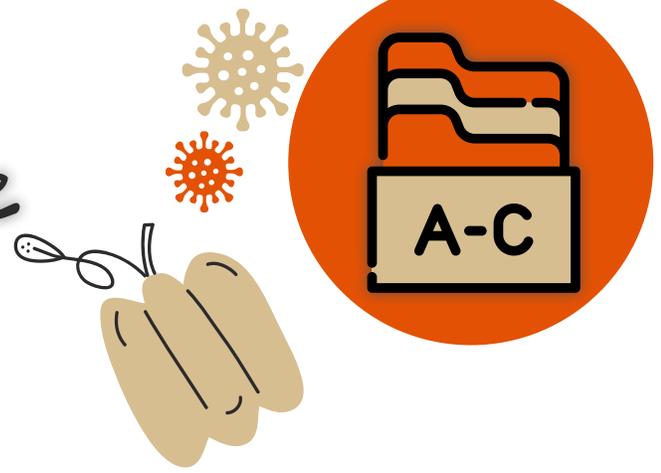
Ma. de Jesús Mendoza Sánchez

CEVECE CERCA DE TI, REVISTA DEL CENTRO ESTATAL DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA Y CONTROL DE ENFERMEDADES, Año 10, No. 4, octubre - diciembre 2020, es una publicación trimestral editada por el Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Calle Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice, Toluca Estado de México, C.P. 50150, Tel (722) 2-19-38-87, <http://salud.edomexico.gob.mx/cevece>, cevece@salud.gob.mx. Editor responsable: Víctor Manuel Torres Meza. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2013-050712534600-102, ISSN: 2007-5154, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Número de autorización otorgado por el Consejo Editorial del Gobierno del Estado de México CE: CE:208/05/07/20. Impresa por Editora Agora, Privada de Hidalgo #6, Santiago Miltepec, C.P. 50020, Toluca, Estado de México. Este número se terminó de imprimir en diciembre de 2020 con un tiraje de 350 ejemplares. Fotografías y pictogramas usados de freepik.com, flaticon.com y thenounproject.com. Foto de portada por el Lic. Fernando César López, Comunicación ISEM.

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 del Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades.



Índice



Editorial	5
Entérate	6
Entrevista	9
Mitos y realidades	12
Infografía	14
Testimonial	16
Familia y salud	19
Epidemiología en tu vida	21
Publirreportaje	23
Hacia el futuro	25
¿A dónde ir?	28
Eventos	29





Editorial



Víctor Manuel Torres Meza

Actualmente existen cada vez más problemas con la mala nutrición (desnutrición, sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles) relacionados con el régimen alimentario (diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cánceres)).

La cantidad de personas con sobrepeso y obesidad en México, le han dado el primer lugar a nivel mundial en esta enfermedad, por lo que el papel de las y los licenciados en nutrición, comúnmente llamados Nutriólogos/as es de gran importancia ya que, a través de su desempeño profesional, será posible prevenir, educar y ofrecer el mejor tratamiento para estos graves problemas de salud.

Y en este número de **CEVECE Cerca de ti** le dedicamos esta última publicación del año 2020 a reseñar las características de estos profesionales de la salud y su respuesta a la pandemia por COVID-19 en nuestro Estado, así como de la importancia de ellos en el Sistema de Salud Estatal.

Un/a Nutriólogo/a se encarga de evaluar el estado nutricional y ofrecer atención a personas sanas, en riesgo o enfermas; así como a grupos de los diferentes sectores de la sociedad, además de administrar servicios y programas de alimentación y nutrición; de proponer, innovar y mejorar la calidad nutrimental y sanitaria de los productos alimenticios y enriquecer las áreas de investigación para generación y aplicación de nuevo conocimiento, basándose en el método científico.

Dentro de las funciones de este/a profesional de la salud están: **ayudar a mejorar los hábitos de alimentación mediante un plan de alimentación personalizado, de acuerdo a las necesidades fisiológicas y patológicas de cada paciente; promover una alimentación balanceada junto con una buena hidratación y complementarla con actividad física regular para lograr un peso saludable que se verá reflejado en la salud y apariencia del individuo; y brindar la información y herramientas necesaria para conocer lo que mejor conviene a la salud y bienestar.**

La labor de la y el nutriólogo sin duda no es fácil, afortunadamente día a día se reconoce su importancia al contribuir a mejorar la calidad de vida de muchas personas a través de la nutrición.

Gracias a todos y todas las líderes de cada una de las secciones que integran **CEVECE Cerca de ti**, por hacer posible nuevamente otra revista que hoy te ponemos en las manos. **Este 2020 sin duda alguna, será el año que ha marcado nuestra vida por la pandemia de COVID-19 y que nos permitirá tener mayor cuidado de nuestra salud personal, la de nuestra familia y con la salud de nuestro entorno cercano.**

A pesar de que México es un territorio muy vasto con las condiciones adecuadas para obtener múltiples recursos alimenticios, los problemas de obesidad y desnutrición existentes en el país son de gran importancia debido a su alta incidencia en la población. La nutrición en México no es sólo un problema de alimentación, sino de educación.

Los programas de desarrollo social que se han llevado a cabo han dado frutos, sin embargo, aún **hay un gran camino que recorrer para acercarnos a la erradicación de los problemas nutricionales que son tan evidentes en México.** Ocupando el primer lugar en obesidad infantil y el segundo lugar en obesidad en personas adultas a nivel mundial, es de suma importancia que nos demos cuenta de que contar con los recursos para alimentarse es tan sólo la mitad del camino, mientras que aprender a alimentarnos correctamente es la otra parte de esta ardua tarea.



Entérate



Lázaro Camacho Peralta

Reconociendo a los profesionales de la salud que durante estos tiempos de Pandemia hacen más evidente la necesidad de su intervención en materia de Salud Pública, y porque en el transcurso de la historia han tomado cada vez más fuerza e importancia en la medicina, en esta ocasión hablaremos de las y los nutriólogos, y las y los nutricionistas. La diferencia en el perfil profesional radica en lo siguiente:

En México, **un/a nutriólogo/a es un profesional de la salud que principalmente se encarga de orientar sobre las mejores alternativas alimenticias para las personas, ya sea por situaciones específicas de salud o porque preventivamente se desea evitar estados mórbidos**, de tal suerte que su función va más allá de provocar en sus pacientes la ganancia o pérdida de algunos kilos, sino por el contrario, indagar sobre el origen de tal necesidad. Esto lleva entonces, a que el o la nutrióloga **desarrolle un plan de alimentación tendiente a solucionar aquellos aspectos de la salud que son necesarios, a través de la ingesta de los alimentos adecuados y en las cantidades necesarias**, para lograr un equilibrio de todos los nutrientes en el organismo y llevarlo a su correcto funcionamiento.

Ante daños a la salud como las Enfermedades No Transmisibles (ENT), tan populares hoy en día, tales como la diabetes, obesidad, problemas cardíacos, hepáticos, etc., la tendencia en la terapéutica, se refiere además del tratamiento médico, al acompañamiento del profesional de la nutrición buscando revertir el cuadro que se padece debido a problemas alimenticios.

En nuestro país, existen dos formas para convertirse en nutriólogo/a: estudiar la **Licenciatura de Nutrición o al finalizar la carrera de Medicina hacer una especialización en Nutrición y Endocrinología**.

Y como lo mencionamos, nutricionista no es lo mismo que nutriólogo/a. Un **nutricionista**, en México, es la o el **profesional que estudia una carrera técnica en Nutrición Humana, sin la necesidad de haber estudiado previamente, la carrera de Medicina ni Licenciatura en Nutrición**. En esencia, se trata de un **nivel técnico** que suele centrarse en estudios técnicos en Nutrición Humana enfocados en los efectos de la alimentación en el organismo, de tal modo que el nutricionista puede aplicar las técnicas o herramientas necesarias para optimizar el estado nutricional de los pacientes orientado por un nutriólogo.¹

El conocimiento que adquiere la o el Médico Nutriólogo le permite una visión integral del organismo. La o el **Médico especialista ha estudiado la fisiología humana normal y las diferentes alteraciones, los aspectos hormonales y las vías metabólicas**. Conoce las interacciones entre alimentos y fármacos y puede diagnosticar y prescribir un tratamiento para cualquier patología crónica relacionada con la nutrición, incluyendo la diabetes y la obesidad.²



Ambas profesiones (Médicos endocrinólogos y Licenciados/as en Nutrición) están capacitados para:

- Realizar valoración de la conducta alimentaria
- Realizar mediciones antropométricas (peso, altura, circunferencias, etc.)
- Elaborar un plan de alimentación, bajo supervisión del médico especialista.
- El Médico Nutriólogo además de estas prácticas tiene la posibilidad de:
- Solicitar e interpretar estudios (laboratorio, ecografías, electrocardiograma, ergometría, etc.) para valorar la presencia de alteraciones cardio metabólicas, insulinoresistencia, hipotiroidismo, síndrome de ovario poliquístico, entre otros.
- Identificar y tratar problemas hormonales y/o clínicos.
- Diagnosticar y resolver otros problemas de salud asociados.
- Indicar medicación o suplementación que ayude al objetivo.

Ahora bien, **estos/as profesionales de la salud en los últimos años han demostrado la importancia que tiene la evaluación de la alimentación en los seres humanos por ser la parte fundamental de la salud humana y por consiguiente de la salud pública.** Llevar una dieta balanceada y mantener adecuados hábitos de alimentación contribuyen a la prevención de enfermedades crónico-degenerativas, por lo que el papel de los nutriólogos y nutriólogas se ha vuelto fundamental.

Entre los antecedentes de esta rama de la salud humana, podemos destacar que el **Químico francés Antoine-Laurent de Lavoisier** (1743 – 1794), un químico, biólogo y economista francés, considerado como el «padre de la química moderna» y ahora también por algunos especialistas como «**padre de la nutrición**»; estableció que los nutrientes del alimento pasan por un proceso de combustión interna y que la nutrición es básicamente una combustión.

En 1877 aparece la primera Dietista americana, pero es hasta 1899 que se define el “perfil del Dietista”. La Asociación Americana de Dietética (ADA), se establece en Ohio en 1927 y en la actualidad cuenta con cerca de 70,000 miembros siendo la agrupación de profesionales de nutrición y alimentación más grande de EUA y el mundo. En esta fecha también comienza el estudio de la Dietética y la Nutrición en América y Europa, implementándose la Carrera de Dietista a nivel universitario.³

En sus inicios en México (1934 – 1936), al **Dr. José Quintín Olascoaga Moncada, se le atribuye ser el pionero de la Dietología en México.** A continuación se mencionan algunos datos relevantes en torno a la historia de la formación en Nutrición en México.

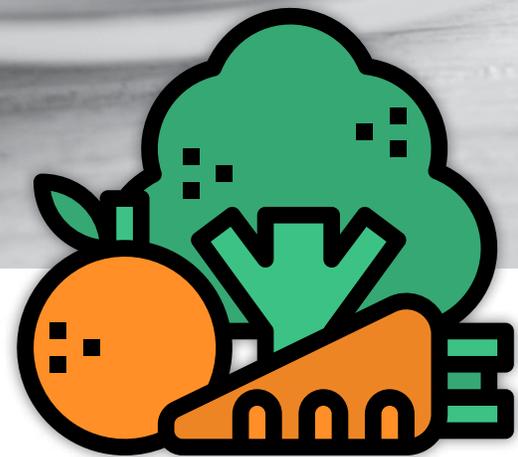
- **El Departamento de Salubridad inicia en 1936 la enseñanza de la Nutriología** preparando al personal para las encuestas

de alimentación que realizaba la sección de investigación de la alimentación popular.

- **En 1943 se imparte el curso único para formar dietistas en funciones específicas en el Hospital Infantil de México;** el curso estuvo a cargo del Dr. Rafael Ramos Galván, quien concluía que la labor del pediatra era acompañar al niño en su crecimiento y desarrollo, en su transformación en un ser humano pleno. Los egresados de dicho curso, se incorporaron al Servicio de Dietología del mismo hospital en México.
- **En 2018 se cumplieron 50 años desde que la primera generación de profesionales de la nutrición egresó en México (1968),** llamadas en ese entonces nutricionistas. Siete años después, el 27 de enero de 1975, se celebró por primera vez el Día del profesional de la nutrición, haciéndolo coincidir con la fundación de la Asociación Mexicana de Nutriología.
- **El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, INCMNSZ es uno de los Institutos Nacionales de Salud de la Secretaría de Salud de México que brinda atención médica de tercer nivel a adultos.**

Desde su concepción, se planeó como un modelo de atención médica en asistencia, docencia e investigación. Fue inaugurado el 12 de octubre de 1946 bajo el nombre de Hospital de Enfermedades de la Nutrición. En 1978, al extender sus funciones en otros campos y como homenaje a su fundador, cambió su nombre a Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, denominación que utilizó hasta junio del 2000, fecha en la que incorporó a su nombre los términos de Ciencias Médicas, para subrayar su carácter de centro de conocimiento y desarrollo de la medicina con un enfoque integral.

En México los y las médicos nutriólogos y las/ los licenciados en nutrición, en apoyo a un gran sector de la sociedad mexicana organizada, **han obtenido uno de los más grandes logros en materia de prevención de enfermedades, al pugnar por un etiquetado orientador de los alimentos procesados.** Por primera vez en México después de muchos años de insistencia por mejorar la calidad de vida de la población, **se consiguió reformar la Ley General de Salud en materia de etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.** Con la iniciativa presentada en el mes de julio del 2019 ante la Cámara de Diputados, se formaron mesas de trabajo coordinadas por la Secretaría de Economía y la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRI), en las que participaron institutos de salud, organismos internacionales, centros de enseñanza superior, colegios de profesionales, sociedad civil y el sector industrial. Con ello, se inició una consulta pública del 11 de octubre al 10 de diciembre del 2019, a través de la cual se recibieron 5 mil 200 comentarios relacionados con la actualización de la Norma Oficial



Mexicana correspondiente al etiquetado de alimentos y bebidas, siendo la norma que más comentarios ha recibido en la historia. El proceso concluyó con la publicación de la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010 (NOM-051) sobre el etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados, el 27 de marzo del 2020, misma que entró en vigor el 1° de octubre de este año 2020.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) otorgó a México un reconocimiento por su estrategia de etiquetado nutricional en alimentos y bebidas altamente calóricas para combatir el grave problema de obesidad, sobrepeso y enfermedades crónicas que, con la pandemia, elevaron la mortalidad.⁴

De acuerdo con datos de la comunidad de Nutriólogos en México,⁵ denominada Nutrir México se reporta la siguiente estadística respecto de nutriólogos y nutricionistas en el país para el año 2018:

- **Hay 59,392 estudiantes de Nutrición en el país**, lo que representa el 1.5% del total de los estudiantes a nivel nacional.
- **La Ciudad de México (CDMX) cuenta con 9,532 estudiantes en esta rama (17% del total nacional), seguido por el Estado de México con 12 escuelas y 6,963 estudiantes;** y Jalisco con el 10% de la matrícula nacional de nutrición.
- **Sólo el 2% de las estudiantes a nivel nacional estudian nutrición.** El 76% de los estudiantes de nutrición son mujeres, cerca de 45,000 mujeres, mientras que 14,430 estudiantes de nutrición son hombres
- **En 2017, se registraron 2,806 Consultorios de nutriólogos y dietistas.** El 16% de ellos están ubicados en Jalisco (440). Por otro lado, Campeche es el Estado con menor número de consultorios, sólo 13 registrados (0.5%)
- Hay 20,139 Instituciones de educación superior (IES) y 4,097,661 estudiantes.
- **Existen registradas 251 instituciones que ofrecen la carrera de nutrición.** Jalisco cuenta con 21 siendo el mayor Estado, los estados de Baja California Sur, Tlaxcala y Colima solo cuentan con dos escuelas de Nutrición cada uno.
- No sólo se ofrece la "Licenciatura en Nutrición", hay 26 programas diferentes como las Licenciaturas en Administración de la Nutrición, Educación Física y Nutrición Deportiva, Gastronomía y Nutrición, Nutrición Clínica, Nutrición Institucional y Nutrición y Salud Integral, en la oferta educativa nacional de Nutrición.
- Querétaro y Tabasco son las entidades con más estudiantes mujeres con 84%, mientras que Baja California Sur registra el 64%.
- **Hay 1 estudiante de Nutrición por cada 2 mil habitantes.** En la CDMX hay 1 estudiante de Nutrición por cada 907, mientras que en Oaxaca hay 1 estudiante de Nutrición por cada 3,048 habitantes.

Fuentes⁶

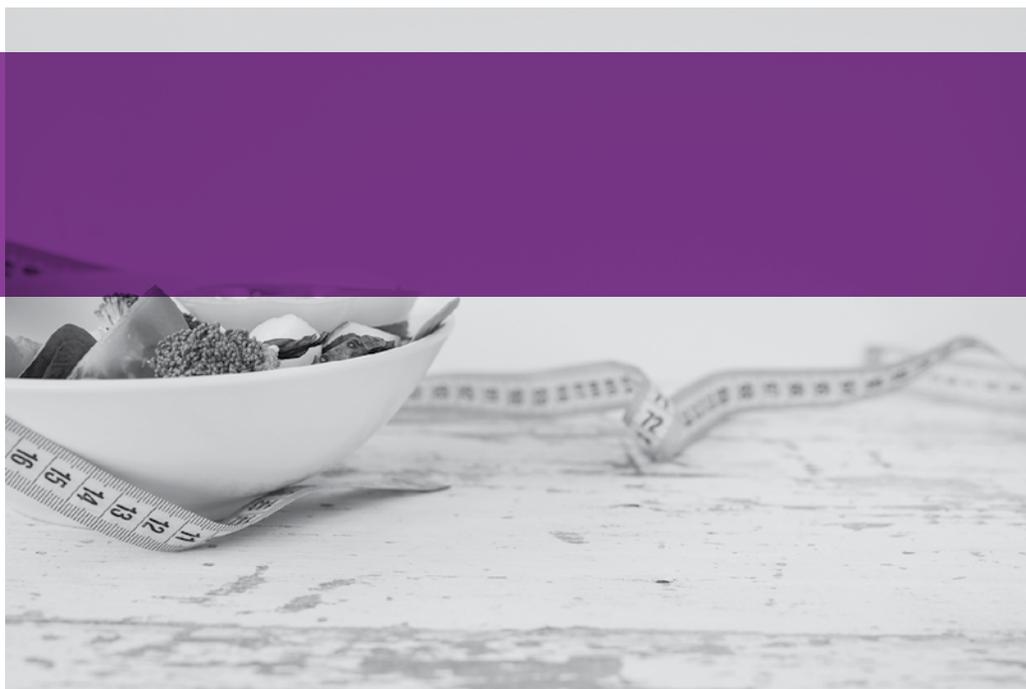
- Encuesta Intercensal INEGI. 2015
- Anuario Estadístico. ANUIES 2016-2017
- Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas. INEGI 11/2017
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: 2012

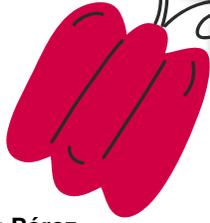
Bibliografía

- Héctor Bourges Rodríguez, La alimentación y la nutrición en México, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, Año:2001 Periodo: Oct Volumen: 51 Número: 10 Paginación: 897-904
- Bengoa Lecanda, José María. (2003). Historia de la nutrición en salud pública. Anales Venezolanos de Nutrición, 16(2), 85-96. Recuperado en 15 de diciembre de 2020, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522003000200005&lng=es&lng=es.
- Secretaría de Salud. Fecha de publicación 27 de enero de 2018 ¿Qué hace un profesional de la nutrición? Recuperado en 15 de diciembre de 2020, de <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-hace-un-profesional-de-la-nutricion?idiom=es>
- Historia de la profesión del Nutriólogo, Recuperado en 15 de diciembre de 2020, de <https://www.preceden.com/timelines/351807-historia-de-la-profesi-n-del-nutri-logo#:~:text=Inicios%20en%20M%C3%A9xico&text=El%20Dr>
- El Poder del Consumidor, 12 mayo, 2020. Todo lo que debes saber sobre el nuevo etiquetado de advertencia. Recuperado en 15 de diciembre de 2020, de <https://elpoderdelconsumidor.org/2020/05/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-nuevo-etiquetado-de-advertencia/>
- OMS/OPS, 24 septiembre 2020. La modificación de la norma oficial mexicana con las especificaciones generales del etiquetado frontal es uno de los mayores logros de salud pública de México en los últimos tiempos. Recuperado en 15 de diciembre de 2020, de <https://www.paho.org/es/noticias/24-9-2020-modificacion-norma-oficial-mexicana-con-especificaciones-generales-etiquetado>
- Nutriser. 10 de junio, 2019. ¿Cuál es la diferencia entre un Nutriólogo y un Nutricionista? Recuperado en 15 de diciembre de 2020, de <https://nutricioncordoba.com.ar/salud/cual-es-la-diferencia-entre-un-nutriologo-y-un-nutricionista/#:~:text=Nutri%C3%B3logo%20es%20lo%20mismo%20que,una%20duraci%C3%B3n%20de%205%20a%C3%B1os>

Referencias bibliográficas

1. ETAC. ¿Nutriólogo o nutricionista?: Conoce la diferencia. <https://etac.edu.mx/blog-etac/index.php/nutricionista/>
2. <https://nutricioncordoba.com.ar/salud/cual-es-la-diferencia-entre-un-nutriologo-y-un-nutricionista/#:~:text=Nutri%C3%B3logo%20es%20lo%20mismo%20que,una%20duraci%C3%B3n%20de%205%20a%C3%B1os>
3. <https://www.preceden.com/timelines/351807-historia-de-la-profesi-n-del-nutri-logo#:~:text=Inicios%20en%20M%C3%A9xico&text=El%20Dr>
4. <https://www.milenio.com/politica/por-etiquetado-frontal-oms-lo-reconoce-por-estar-encima-de-intereses>
5. <https://www.nutrimexico.com/nosotros/>
6. <https://www.facebook.com/nutrimex/posts/2078178615800085>

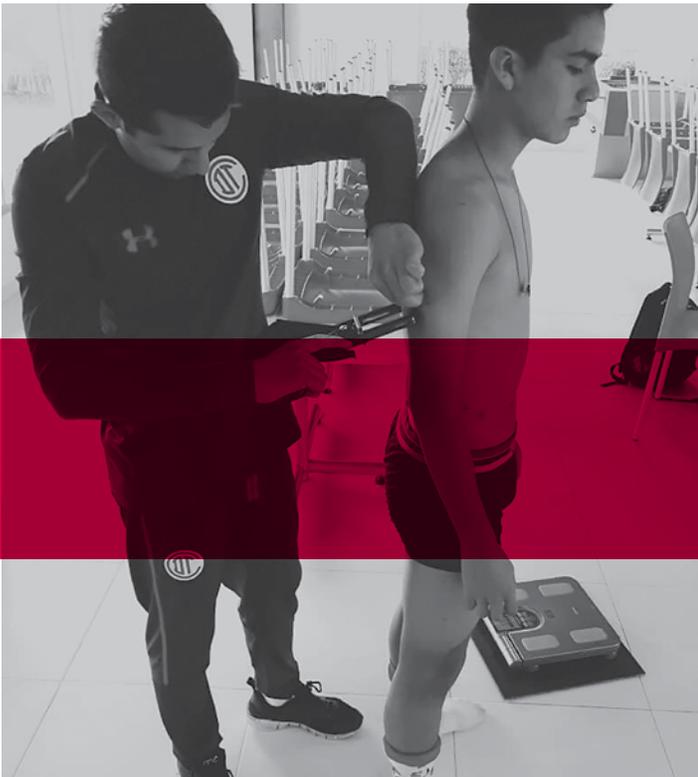




Entrevista



Leonardo Muñoz Pérez



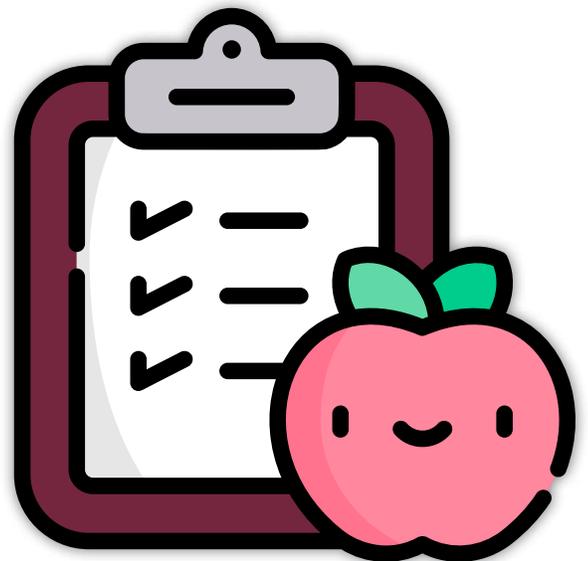
Moisés Fernando Carta Garduño

Licenciado en Nutrición por la Universidad del Valle de Toluca (UVT), Maestría en Dirección Estratégica de Organizaciones de Salud por la UVT, Diplomado en Nutrición Deportiva por la Universidad Iberoamericana, Diplomado en Nutrición y Fútbol por Univerititas Futbol Club Barcelona.

Su carrera profesional inicio en 2015 en el Instituto de Salud del Estado de México como nutriólogo pasante, desde 2017 labora en el área de nutrición de Toluca Fútbol Club, actualmente participa en la atención dietética y de nutrición del primer equipo.

CEVECE. ¿Cómo la nutrición puede proteger la salud de las personas durante la pandemia de COVID-19?

MFCG. Nuestro mundo ha experimentado en los últimos meses la situación más complicada a la mayoría a la que nosotros nos hemos enfrentado y en este momento la nutrición ha tenido que adaptarse a este nuevo escenario. La nutrición durante la pandemia debe de ser adaptada a los requerimientos individuales y específicos de cada persona en cuanto los requerimientos de hidratación, hidratos de carbono, proteínas, grasas y nutrientes inorgánicos (vitaminas y minerales) este equilibrio permitirá fortalecer nuestro organismo ante este nuevo virus u otras enfermedades.



CEVECE. ¿Existen alimentos o productos recomendados para fortalecer nuestro sistema inmune que nos puedan ayudar a enfrentar mejor la COVID-19 si nos llegamos a contagiar?

MFCG. En el tratamiento nutricional **es importante prevenir y tratar las deficiencias de vitaminas y minerales (cobre, folatos, hierro, selenio, vitamina A, vitamina B12, vitamina B6, vitamina C, vitamina D y zinc)**, pero por el momento actual no hay evidencia suficiente que demuestren mejoras en la evolución clínica de la COVID-19. Pero específicamente hay un grupo de población en la cual ha requerido cuidados intensivos o se agravó la enfermedad producida por la COVID-19, **se debe poner atención a la recuperación nutricional y muscular de las y los pacientes con suplementos con leucina e betahidroximetilbutirato** que puede tener un papel importante en la recuperación.

CEVECE. ¿Debemos cambiar nuestras pautas de alimentación si estamos en aislamiento? ¿Reducir porciones, cambiar horarios, no comer ciertos alimentos o limitarlos?

MFCG. Es un hecho que **la dieta debe modificarse ya que por diversos factores tanto económicos, inmunológicos, disponibilidad de alimentos y disminución de actividad física, que por el confinamiento es menor**, esto hace que necesitemos menos ingestión de alimentos con alto contenido energético y grasas lo cual nos producirá un superávit calórico y como consecuencia un aumento de peso. Por lo que es recomendable **realizar actividad física en casa y nutricionalmente es aconsejable alimentarse lo más naturalmente posible con frutas, verduras, cereales (pan integral, pasta integral, arroz integral), agua pura, lácteos (leche descremada, yogur natural), carnes (3-4 veces a la semana, pero máximo 1 vez a la semana carne roja - ternera, cordero o cerdo), pescados (2-3 veces a la semana), huevo (3-4 veces a la semana), y queso** debe realizarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo de forma preferente carnes de ave (pollo, pavo, etc), conejo y las magras de otros animales como el cerdo, y evitando el consumo de embutidos, así como carnes y preferir grasas saludables (aceite de oliva, almendras y nuez).

CEVECE. ¿Pueden los alimentos transmitir el virus?

MFCG. Por el momento **no hay pruebas de que los alimentos puedan ser una fuente o vía de transmisión del virus.** Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido recomendaciones de precaución que incluyen consejos sobre el **seguimiento de buenas prácticas de higiene durante la manipulación y preparación de alimentos, como: lavarse las manos, cocinar a suficiente temperatura la carne y pescado** así evitamos la posible contaminación cruzada entre alimentos cocinados y no cocinados

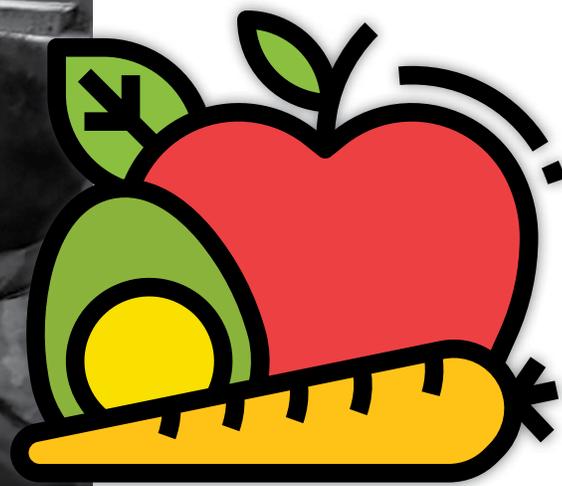
Las personas que trabajan con alimentos deben lavarse las manos de forma protocolaria:

- Antes de comenzar a trabajar.
- Antes de manipular alimentos cocinados o listos para comer
- Después de manipular o preparar alimentos crudos.
- Después de manipular residuos.
- Después de las tareas de limpieza.
- Después de usar el baño.
- Después de sonarse la nariz, estornudar o toser.
- Después de comer, beber o fumar.

CEVECE. ¿Qué medidas de prevención debemos tomar al momento de comprar alimentos y almacenarlos en la casa?

Datos de estudios apuntan hacia las causas de contagio de la COVID-19 posiblemente pueda llegar a sobrevivir en superficies u objetos, en especial para las superficies plásticas. Sin embargo, como medida de precaución y porque forma parte de las medidas generales de higiene, **es fundamental seguir los 4 pasos clave de seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y enfriar.**





CEVECE. ¿Qué recomendaciones podemos tomar con los alimentos preparados que compramos por delivery o Uber eats? ¿Hay alguna forma de aumentar su higiene?

MFCG. Esta pregunta es muy interesante y creo que la mayoría de las personas tiene esa duda...**los alimentos no se contagian con el coronavirus, por lo que no hay riesgo de que la comida venga infectada, o que pueda infectar a quien la ingiera ya que las características químicas de los alimentos, la acidez, las grasas, y la temperatura a la que se cocinan, limita mucho la efectividad del virus, lo lastima y ya no es infeccioso.** Pero yo considero importante tener un buen proceso de lavado, desinfección y cocción para asegurar la inocuidad de los alimentos.

CEVECE. El largo confinamiento puede provocar ansiedad y con la ansiedad a algunas personas les dan ganas de comer cosas azucaradas, ¿qué recomendaciones nos podría dar para reemplazar o disminuir el azúcar?

MFCG. Es bastante común que se antoje comer **alimentos que son industrializados, estos no están recomendados** en general en una alimentación saludable. **Debido a su alta densidad energética** (por su elevado contenido en grasas y/o azúcares) y por lo tanto tampoco en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria debido a que pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y otras patologías asociadas. La disminución de ejercicio físico, las conductas sedentarias durante el confinamiento y una dieta insana podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas

CEVECE. ¿Es recomendable aumentar el consumo de agua para controlar la ansiedad en el confinamiento?

MFCG. La recomendación de **ingesta de líquidos es primordial y se debe garantizar el consumo de agua a libre demanda** (según la sensación de sed) o incluso sin dicha sensación, especialmente en personas mayores, garantizando al menos 1,8 litros de líquido al día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación. También pueden ser de gran interés el consumo de caldos vegetales, caldos de carne y de pescado (desgrasados), infusiones y té. Una dieta rica en frutas y hortalizas también contribuye a la ingesta de agua. Evitar el consumo de bebidas refrescantes o edulcoradas y, en caso de tomarlas, hacerlo de forma ocasional. No se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas, incluyendo el vino o la cerveza.

CEVECE. En el caso que sea muy difícil controlar la ansiedad, ¿Qué conviene que las personas coman que no les haga tanto daño a la salud?

MFCG. Cuando hablamos de alimento saciante hacemos referencia a un alimento que nos hace sentir llenos y que nos quita el hambre. Lo que se recomienda es **elegir el consumo de alimentos que aporten nutrientes pero con pocas calorías, principalmente frutas y verduras.**

CEVECE. En este período de aislamiento, el café es muy consumido para activarnos, ¿Es recomendable su consumo?

MFCG. El café es una bebida de consumo demasiado común, su ingesta excesiva puede provocar ansiedad, irritabilidad, taquicardia y muchas ganas de ir al baño debido al contenido de cafeína, pero depende la tolerancia de cada organismo esto puede variar entre cada individuo...4 tazas al día es la recomendación de ingesta de café para personas adultas.

CEVECE. Si ya se tiene sobrepeso u obesidad, ¿Es este un buen momento para empezar una dieta?

MFCG. Existe la idea de que la palabra DIETA es sinónimo de solo alimentarse exclusivamente de frutas, verduras y alimentos saludables, pero una dieta es la alimentación que llevamos diariamente ya sea buena o mala, una dieta correcta debe de cumplir con diferentes características; **COMPLETA** (carbohidratos, grasas, proteínas), **SUFICIENTE** (calorías de calidad), **VARIADA** (3 grupos de alimentos en c/ comida), **ADECUADA** (a las posibilidades económicas de las personas), **INOCUA** (libre de microorganismos dañinos), **EQUILIBRADA** (porciones adecuadas de cada grupo de alimentos). Cualquier momento es ideal para cambiar o mejorar hábitos de alimentación saludable bajo la supervisión de un profesional de la salud

CEVECE. Si una persona estaba en tratamiento para bajar de peso y desde que empezó la pandemia suspendió los controles, ¿Qué le recomendaría para seguir?

MFCG. Seguir manteniendo esos buenos hábitos de alimentación saludables, si se cuenta con una báscula y cinta métrica en casa, estar monitoreando el peso en ayunas por las mañanas y circunferencias de cadera y cintura, de esta manera podemos evaluar el tratamiento nutricional vigilando el proceso durante la pandemia.

CEVECE. En el caso de atletas de bajo o alto rendimiento, ¿existe alguna recomendación para su alimentación en esta época de pandemia?

MFCG. En este caso su ingesta de nutrientes tiene que ser basada en su actual nivel de entrenamiento frecuencia, duración, intensidad esto determinará su priorización de cargas energéticas, recuperación e hidratación, así se podrá mantener un control de su alimentación y su forma ideal siempre asesorado por un profesional de la salud.

Mitos y realidades



Víctor Manuel Torres Meza

La nutrición se ha convertido, para bien y para mal, en un tema de conversación en el que cualquier persona opina, tanto o más que como lo haría sobre las armas nucleares, el ambiente o los impuestos.

En este sentido, el tema de la nutrición es único, ya que las opiniones de cada persona pueden guiarse simplemente por una experiencia individual; más aún, un habitante de Europa o de América del Norte no puede escapar de la amenaza de la guerra nuclear, del deterioro del ambiente ni de los impuestos, pero podrá modificar su dieta sin pedir permiso a nadie, ya sea tras una decisión basada en profundos conocimientos sobre nutrición o ya sea -como en muchos países occidentales- por puro capricho.

El mercado de la salud alimenticia está lleno de personas que no cuentan con un título profesional o la debida preparación, pero atraen la atención del público con dietas milagro que resultan perjudiciales y hasta pueden dañar la salud de la o el paciente. Es en este entorno donde surgen mitos que desprestigian la labor de las y los verdaderos profesionales.

Mito. La/el nutriólogo sólo hace planes alimenticios para personas con sobrepeso.

Esto no es del todo correcto. Por supuesto que la o el nutriólogo siempre buscará que tengas un peso y talla adecuados, pero la lista de pacientes es amplia y variada, pues estos profesionales de la salud elaboran planes alimenticios para sobrellevar padecimientos como la enfermedad celíaca, la diabetes y la hipertensión.

Mito. Si voy con la/el nutriólogo dejaré de comer lo que más me gusta.

Tampoco es verdad. La/el nutriólogo realiza sus planes alimenticios basado no solamente en el número de calorías que aporta un alimento, sino también en cómo este se sintetiza y se asimila en el organismo. Así, tomará en cuenta tanto lo que te gusta, como lo que no, y lo incluirá en tu plan en la medida en que lo permita tu padecimiento o la meta u objetivo que quieras lograr. La última palabra la tienes tú, pues decidirás el ritmo con el que avanzas.

Mito. Rompí la dieta, seguro la/el nutriólogo se molestará.

¡Claro que no! Al asistir con la/el nutriólogo debes mantener una comunicación abierta. Si te cuesta seguir el paso, buscará la manera de adecuar tu plan alimenticio a un nivel que te resulte más cómodo.

Mito. Comer sin gluten adelgaza.

Tampoco es cierto. La obesidad y el sobrepeso son consecuencia de la descompensación entre lo que se ingiere y lo que se gasta, y a ello contribuyen dietas ricas en grasas, azúcares, sal, y también aquí factores genéticos.

El gluten es una proteína presente en cereales como trigo, cebada, avena o centeno, que causa problemas digestivos a quienes tienen intolerancia o alergia a estos componentes.

En la actualidad, hay una moda que invita a consumir productos sin gluten con la idea de que son más ligeros y saludables, y además adelgazan, pero no es así. Estos alimentos solo ofrecen ventajas nutricionales a los celíacos.

Mito. No se pueden tomar alimentos ricos en hidratos por la noche.

No existe ninguna evidencia científica de ello. Los carbohidratos son nutrientes básicos en la alimentación; aportan más del 50% de la energía de cada día.

Es importante seleccionar alimentos que aporten fibra, como cereales integrales, pasta, pan, legumbres, frutos secos, frutas y verduras, y reducir alimentos refinados.

La cena debe ser ligera e incluir productos de fácil digestión, como pescados, huevos, carnes magras, verduras, patatas, y mejor con un cocinado sencillo. En este contexto, la pasta o el arroz pueden formar parte de la cena perfectamente.

Mito. El pan, la pasta, el arroz y las papas engordan.

Rotundamente no. Clasificar los alimentos en función de si engordan o no es un gran error y no contribuye a la educación de la sociedad en nutrición.

El pan, dentro de una alimentación equilibrada, aporta minerales, vitaminas y fibra, sobre todo si es integral. Pasta y arroz ofrecen energía y son saludables y nutritivos, no hay que excluirlos porque engorden.

Mito. La carne alimenta más que el pescado.

Aunque ambos alimentos aportan una similar cantidad y calidad de proteínas, la diferencia radica en el tipo de grasa. La de la carne es más saturada que la del pescado, y su consumo excesivo aumenta el riesgo cardiovascular, mientras que la del pescado protege frente al riesgo. Tampoco es verdad.

- Mucha gente todavía cree que el ir a la/el nutriólogo es sinónimo de privación o castigo, sin embargo, **un buen nutriólogo/a no te va a prohibir comer lo que más te gusta, te va a enseñar a comer y a equilibrar lo que comes,** ya que es sólo mediante la educación, como se logra el cambio de hábitos.
- **Otras personas creen que la/el nutriólogo les va a dar una dieta muy estricta,** complicada de seguir o incluso con alimentos muy caros, pero no, un buen nutriólogo te va a diseñar un plan de alimentación adecuado a tus gustos, costumbres y economía.
- **Otros/as creen que se van a sentir juzgados,** pero algo que se nos enseña cuando estudiamos la carrera en Nutrición es escuchar, comprender y brindar una solución a tu problema.
- **Muchos/as no asisten porque creen que los van a regañar si no logran el objetivo, no obstante, un buen nutriólogo no regaña,** te encamina a lograr tus objetivos y te motiva hasta alcanzarlos.
- **Otras personas creen que porque ya han leído revistas de moda que dan consejos sobre qué se debe comer y qué se debe evitar,** saben mucho de nutrición y no necesitan un experto, sin embargo, hay que tomar en cuenta que en muchos casos se manejan intereses comerciales, además de que

brindan recomendaciones generales y no personalizadas.

- En una consulta sería recibirás información precisa basada en tus necesidades, aprenderás a leer las etiquetas, elegir ingredientes, y a no ser presa fácil de estrategias publicitarias confusas.

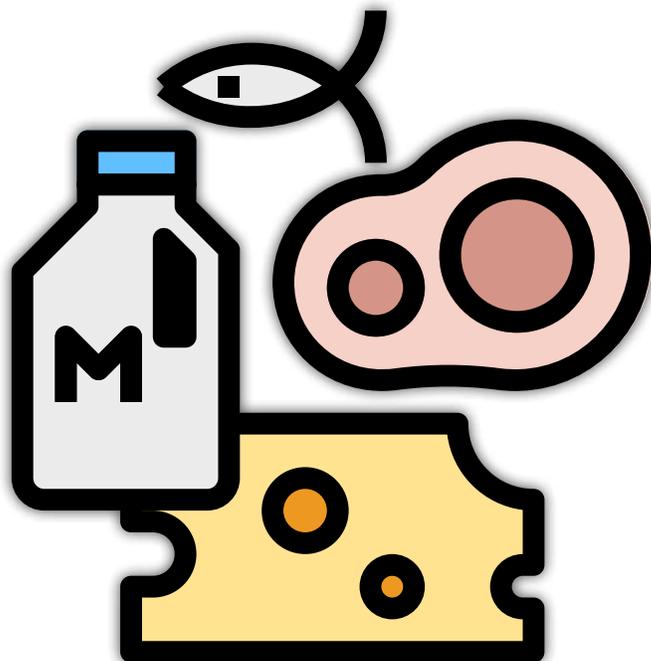
Los mitos, por desgracia, no son exclusivos de la Nutriología, también existen en otras especialidades médicas, como: la Andrología, la Reumatología, la Obstetricia, la Fisiatría y la Oftalmología. También existen mitos en la cirugía, Inmunología, Odontología, Gastroenterología, Infectología, Cardiología, 62,63 Medicina Transfusional, Medicina Genómica, etc., además de los ya mencionados.

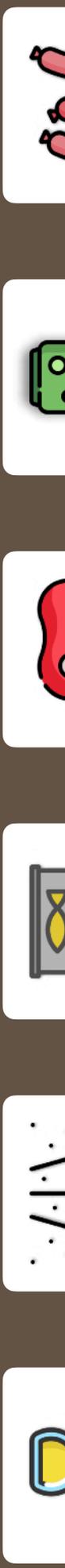
La prescripción de un correcto plan alimenticio debe tener como base el conocimiento adecuado de la Bromatología (del gr. bromatos, alimento, y logos, tratado), y de lo que implica la dieta en el estado de salud para poder hacer las modificaciones correspondientes en los estados patológicos, según se requiera en cada caso (por ejemplo, dieta hiposódica, baja en proteínas, suplementada con alfa cetoanálogos de aminoácidos para el nefrópata; dieta baja en purinas para el hiperuricémico, etc.), como se describe en los textos correspondientes.

Ahora que estás mejor informado/a, ¡pierde el miedo y asiste con un/a profesional! Comer adecuadamente te ayudará a mantenerte saludable.

Bibliografía

1. Murillo-Godínez G, Pérez-Escamilla LM. Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana. Med Int Méx. 2017 mayo;33(3):392-402.
2. Jaspersen GJ. Andropausia. Mitos y realidades. Bol Col Mex Urol 2004 ene.-dic.;XIX(1):36-40.
3. Amigo CMC. Lupus y embarazo. Mitos y evidencias. An Med Asoc Med Hosp ABC 1999;44(4):183-191.
4. Juárez SG. Toxina botulínica: Uso en medicina de rehabilitación, mitos y realidades. Rev Mex Med Fis Rehab 2004;16(2):37-40.
5. raue WE. Mitos populares. En: Oftalmología en la práctica de la Medicina General. México: Facultad de Medicina UNAM-McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V., 2009:passim
6. Eraña GLH, Nobriga KD, Rivera A, Peña AR. Mitos y realidades acerca de la circuncisión. Rev Mex Pueric Ped 1997;5(22):155-157.
7. Espinosa MA, Anzures LB. Dentición primaria infantil. Mitos y realidades. Rev Med Hosp Gen Mex 2003;66(1):43-47.
8. Vandenplas Y. Mitos y realidades de los probióticos. Rev Enf Inf Ped 1998;11(46):184-186
9. Escobar MC, Petrasovits A, Peruga A, Silva N, Vives M, Robles S. Mitos sobre la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en América Latina. Salud Pública Mex 2000;42(1):56-64





ALIMENTOS QUE DEBEMOS COMER

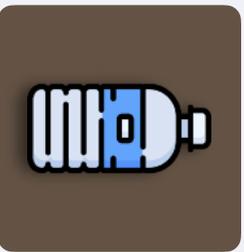
Queremos ayudarte a mantener una nutrición saludable y a favorecer el sistema inmune durante el confinamiento. Dejamos varias recomendaciones sobre los alimentos que no pueden faltar en tu dieta:

- Consumo diario de 5 a 10 raciones de frutas, verduras y hortalizas.
- Consumo semanal de pescado y carne, preferible la carne blanca frente a la carne roja, pollo y pavo; consumir más pescado que carne).
- 2-3 raciones semanales de legumbres en todas sus variedades.
- 2-3 raciones semanales de cereales integrales como el pan o la pasta.
- Consumo diario de lácteos (queso, yogures y leche).
- Consumo semanal de 3-4 huevos.
- Utilizar aceite de oliva para cocinar y aliñar las comidas.
- Consumo diario de frutos secos, crudos o tostados (nueces, almendras y avellanas).



CONSEJOS PARA MANTENERSE SANO/A

Mantén una buena hidratación bebiendo suficiente agua.



Evita el consumo peligroso y nocivo de alcohol.



Practica la lactancia materna.



Lava tus alimentos con agua y jabón.



COMIDA CHATARRA Y COVID-19

- La obesidad y la diabetes han cobrado relevancia, luego de detectarse que eran factores de mayor riesgo para la población ante la COVID-19, y cuando siete de cada diez mexicanos/as padecen estas comorbilidades.
- Recientemente, con 31 votos a favor, el Congreso de Oaxaca hizo historia al aprobar la iniciativa para prohibir la venta de bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido calórico a los niños y niñas.
- En México, 34,4% de las y los niños y adolescentes tiene sobrepeso u obesidad, lo que sitúa a las y los mexicanos en primer lugar mundial en obesidad infantil.
- A nivel estatal, Oaxaca ocupa el segundo lugar con más obesidad en adultos/as y el primero con obesidad infantil, según los Servicios de Salud de Oaxaca (SSO) al cierre de 2018. En contraste, unos 60 mil niñas y niños de 0 a 5 años de edad padecen desnutrición.
- De acuerdo a datos abiertos de la Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud Federal, al 12 de agosto de 2020 en México hay 34,770 casos confirmados de gente con obesidad y COVID-19, 790 fallecidos y 1841 activos. Y en el Estado de México 3,617 confirmados, 5 fallecidos y 113 activos estimados.
- La comida chatarra es una de nuestras favoritas, las papitas fritas, dulces, chicharrones y demás. Sin embargo, debemos estar conscientes del daño que le hace a nuestro cuerpo, por lo que es mejor buscar opciones saludables:
 - Las papas, fritas las puedes cambiar por verduras asadas, tienen un sabor muy sabroso y te alimentarán mucho más.
 - Si estás saboreando dulces pero no quieres caer en la tentación, prueba comiendo nueces y frutas secas.
 - Cambia a chocolate negro, es mejor comerlo lo más natural posible.
 - Frambuesas con chocolate quedan perfectas para un buen postre, sano, delicioso y fácil de preparar.
 - Comida hecha en casa es mejor opción, la comida rápida tiene muchos puntos negativos.

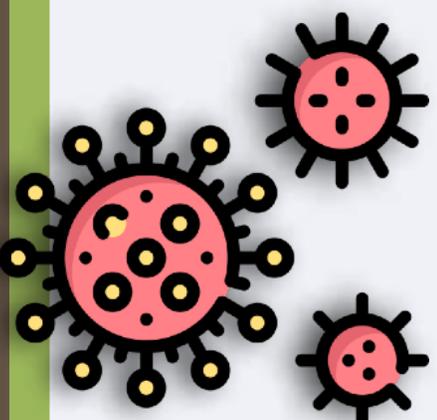
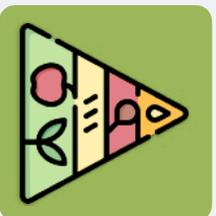
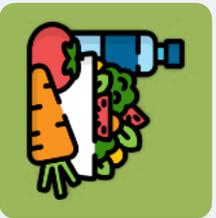


ALIMENTACIÓN SANA Y COVID-19



El consumo de alimentos con un alto nivel nutricional refuerza el sistema inmunológico de quienes se encuentran diagnosticados/as con la enfermedad COVID-19.

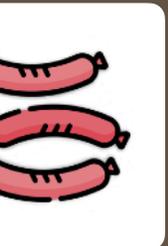
- Es importante que una vez que una persona es diagnosticada, no solo aprenda a vivir la cuarentena, sino que también **realice ajustes en su alimentación, lo que ayuda a mejorar la calidad de vida.**
- En pacientes con COVID-19, la sintomatología puede interferir en una adecuada y normal nutrición, esto lo vemos varias veces cuando nos enfermamos, **sentimos inapetencia, malestar general, que al paso de los días nos afecta en el estado nutricional hasta llegar al punto extremo de padecer una desnutrición calórica-proteica**, además de quedar **expuestos/as a adquirir otras enfermedades** puesto que puede hacer que nuestro sistema inmunológico se deprima.
- En ese contexto, **es muy importante el consumo de alimentos que aporten un nivel nutricional al organismo de la y el paciente**, específicamente en aquellos/as que están en recuperación de la enfermedad.



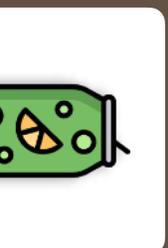
ALIMENTOS A EVITAR

Estos son los alimentos que debes evitar:

Embutidos



Bebidas azucaradas



Carnes rojas



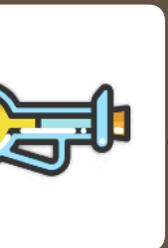
Enlatados



Alimentos con azúcar



Aderesos y salsas



Testimonial



María de Jesús Mendoza Sánchez

“Quédate en casa, pero más importante, cuídate en casa”

Mi generación de nutrición fue un caso particular porque fue la primera que abrió la licenciatura de nutrición en el Valle de Toluca... aunque sí la había en el Estado, se estudiaba en Amecameca, el año que ingresé se ofertó como segunda opción en la Facultad de Medicina, me inscribí y pasé el examen pero iba con la idea de estar solo un año para conocer el ambiente de la Facultad y posteriormente cambiar de carrera a medicina. Al conocer la tira de materias, misión y visión de la licenciatura, me gustó y opté por terminarla. Así **terminé enamorándome de la nutrición, porque es una profesión muy noble...** La mayoría de nuestros profesores en los primeros semestres fueron médicos de la propia Facultad y la visión que ellos nos dieron fue que si hacíamos correctamente nuestro trabajo haríamos principalmente prevención para que la/el paciente no llegara al médico/a a tratarse.

Soy Jesús Arturo Issasi Mejía, Licenciado en Nutrición, egresado de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMex), poseo una Maestría en Ciencias en Investigación Clínica por parte del Instituto Politécnico Nacional y he ejercido mi profesión ya durante 20 años... Actualmente presto mis servicios para el Instituto de Seguridad y de Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE); aunque algún tiempo trabajé también para el Instituto de Salud del Estado de México (ISEM) en el Centro Médico Lic. Adolfo López Mateos, durante once años; **doy clases en la Facultad de Medicina, ya con 15 años de antigüedad; he dado clases de nutrición** en otras instituciones como la Universidad Siglo XXI, Universidad de Ixtlahuaca, UVM y participo con el Colegio Mexicano de Nutrición Clínica y Metabolismo, impartiendo módulos del Diplomado Life Long Learning de la Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo (ESPEN), que es un Diplomado Internacional que se abre cada año en México; así mismo cuento con consultorio particular.

En los primeros meses de la pandemia por COVID-19, aunque no se cerró la consulta en nutrición, las y los pacientes dejaron de asistir a las instituciones de salud, aunado a que se les comunicó la conveniencia de posponer sus citas por seguridad para no exponerlos/as; lo que nos llevó a buscar estrategias para que las y los pacientes siguieran atendidos, así que en el mes de abril decidimos iniciar las consultas de nutrición vía telefónica... era algo que no se hacía en mi unidad médica de adscripción, que es de primer nivel aquí en la Ciudad de Toluca, y así dimos esa opción, recordándoles anticipadamente cuándo tenían su consulta para que estuvieran al pendiente. Al principio de la contingencia, la mayor parte del personal en mi unidad se fue a sus casas porque eran personal de riesgo, y comenzamos a apoyar en otras áreas aunque no fueran de nutrición, como el área médica y en cuestiones administrativas para tratar de solventar el trabajo y que los derechohabientes no se quedarán sin atención a su salud.

Actualmente, un día cotidiano de trabajo inicia con la designación de actividades para pasantes de la licenciatura en nutrición, quienes se encuentran ahorita en resguardo en sus hogares, básicamente para que entren en contacto con las y los pacientes que requieren consulta de nutrición y confirmen con un día hábil de anticipación, si asistirán presencialmente o se les contactará por vía telefónica. También en la realización de actividades de educación continua para pasantes, a través de lectura de artículos que se les envían; la preparación de información que se difunde entre pacientes para que cuiden su salud y esto a través del manejo del lema “quédate en casa, pero más importante, cuídate en casa”, lo que significa que por seguridad de todos/as, **entre menos salgamos del hogar es mejor, pero si estoy en mi casa, estarme cuidando;** explicando el concepto de salud como un bienestar biopsicosocial, para que físicamente se esté bien a través de la alimentación, mantenerse activos/as e hidratados/as,



dormir bien, tomar medicamentos para evitar descompensación y que psicológicamente se conserven relajados/as a través de la práctica de actividades de tranquilidad e identificar oportunamente signos de depresión o ansiedad para hacer las referencias pertinentes; y trabajar también los ambientes saludables en los que se incluye a toda la familia, porque hemos visto en 20 años de experiencia, que cuando la o el paciente llega a su hogar y empieza a lidiar con enfermedad y familia, termina descompensado/a, estresado y con mal pronóstico; pero cuando incluimos y concientizamos a la familia, estarán en un mismo tenor para cuidarse y cuidar su salud y así tanto la/el paciente se beneficiará como su familia, tenemos testimonio de esto.

No me canso de decirlo, y no porque sea mi área, que **la importancia de un/a nutriólogo/a reside en que la nutrición es un pilar para mantener el estado óptimo de salud: si educamos a nuestros/as pacientes sobre cómo comer sanamente y tener estilos de vida saludables, podemos evitar muchas enfermedades, complicaciones y gastos. COVID-19 es un parteaguas en muchas situaciones, pero en lo nutricional debe ser un área de oportunidad para que tanto autoridades como el gobierno, se den cuenta de la importancia que tiene la nutrición para la prevención.** Sin embargo, no todos/as lo ven así, tristemente, en la institución en la que estoy (ISSSTE), no se tiene esa visión y a pesar de que se han solicitado plazas, se alega que los tabuladores no lo ameritan. Hemos visto que en otras instituciones de salud pública (IMSS, ISEM), se ha invertido en nutriólogos/as y prácticamente todas sus unidades cuentan con este/a profesional en ambos turnos, así como en área hospitalaria. **En el mundo la tasa de mortalidad por COVID-19 es de alrededor del 3% pero en México es del 10% porque somos el primer lugar en obesidad, en consumo de refrescos; y estamos en los primeros lugares de diabetes e hipertensión,** lo que significa que **nuestra prevención está por los suelos** porque no hemos tenido visión de la importancia de la nutrición, no se ha regulado a la industria de alimentos, de modo que nos bombardean con productos ultraprocesados, altos en hidratos de carbono, en fructuosa, en grasas saturadas, en sodio, colorantes y conservadores, de los que ya existe evidencia de que su consumo en exceso, tarde o temprano genera consecuencias. No obstante, la industria también tiene sus beneficios, por ejemplo en casos de emergencia son una buena opción, pero cuando se sustituye lo natural por lo artificial o ultraprocesado, aumenta el riesgo de producir enfermedad. Por todo ello, **se deben buscar estrategias para que, tanto las autoridades como la población entiendan que la nutrición está relacionada con agricultura, medicina, disposición de alimentos, políticas decisiones y elecciones, etc., de modo que existan estrategias para que la alimentación natural llegue a todos los hogares e impacte en la salud.**

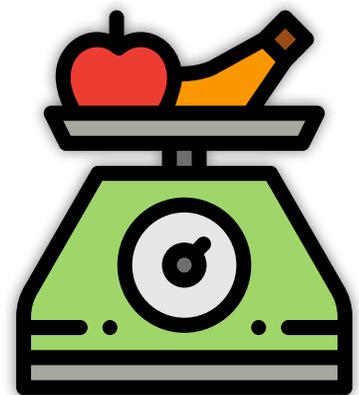
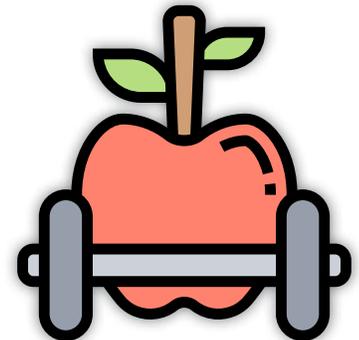
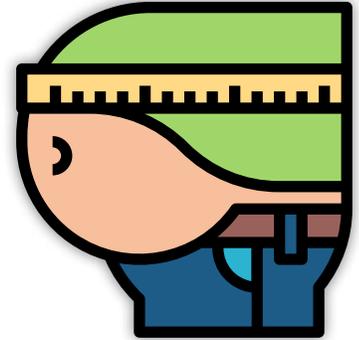
El personal de nutrición debe tener bien claros los conceptos nutricionales en torno a la salud, conocer de cuestiones clínicas si es que atenderán pacientes con determinadas patologías y entender bien la enfermedad. Algo que digo a mis alumnos/

as, a mis pasantes y a mis pacientes, es que un paciente bien informado/a es un paciente bien controlado/a; pero para lograr concientizar sobre la enfermedad para que la acepte y aprenda a vivir con ella, primero como nutriólogo o nutrióloga, debo entender eso, y por ello la actualización continua y conocer conceptos básicos de salud son elementos indispensable para aprender a sensibilizar a mi paciente, empoderarlo/a, no hacerlo dependiente de mí y aprender a buscar soluciones y no justificaciones porque éstas últimas no resuelven nada y sí perpetúan el problema. También **cambiar paradigmas relacionados con el estilo de vida y comprender que la condición actual es el resultado de hábitos que hemos tenido a lo largo de la vida y si estos nos han llevado a la enfermedad, modificarlos es fundamental** porque si sigo el mismo camino llegaré a complicaciones, mayor enfermedad o menor calidad de vida.

La visión que tengo de la y el nutriólogo y la nutrición, es que **se le debe dar más importancia al gremio de la salud, como una parte indispensable para la prevención y corrección de los factores de riesgo que tiene nuestra población,** porque no podemos seguir así en cuanto a salud, debemos buscar estrategias para que nuestra población no se siga enfermando. Quitarnos de las intervenciones correctivas para enfocarnos en la prevención... durante décadas se invirtió en curación, en tratamientos sofisticados, pero ya la evidencia nos ha demostrado que finalmente, la prevención es lo mejor y aunque no es tan tangible ni tan a corto plazo, trae mayor beneficio a la persona, a la familia, a la población y en general a nuestro país, que en términos de salud, esta pandemia vino a evidenciar muchas áreas de oportunidad.

Muchos de los programas gubernamentales en los que he trabajado, participado o que conozco, han demostrado que aunque en el papel y la planeación son excelentes, en la aplicación hay deficiencias, desviaciones o no hay continuidad, entonces creo que falta enfoque para atacar la causa raíz y erradicar los malos hábitos y estilos de vida que tiene la gente sobre su salud, pues la realidad es que quieren un sistema de salud correctivo en el que a través de una pastilla mágica o una sola intervención se curen. Hay que hacer entender a la población, que cada quien es responsable de su salud y entonces debemos educar en tal sentido a la o el paciente, llevarlo a la comprensión de que **debe alimentarse sanamente, mantenerse activo, tener buena cantidad y calidad de sueño, hidratarse adecuadamente y aprender a identificar y controlar situaciones de estrés;** es aquí donde la participación del equipo multidisciplinario (médico/a, psicólogo/a, nutriólogo/a, activador/a, rehabilitador/a y trabajador/a social) **podemos ayudar a que nuestra gente mantenga su salud o evite complicaciones ante una enfermedad.**

Hoy aconsejo a las nuevas generaciones de nutriólogos y nutriólogas, lo mismo que desde hace años he fomentado, que en el área de la salud somos servidores y servidoras a través de nuestros conocimientos, y esto es para contribuir a que la población tenga una mejor calidad de vida, mejor salud y pueda evitar complicaciones,

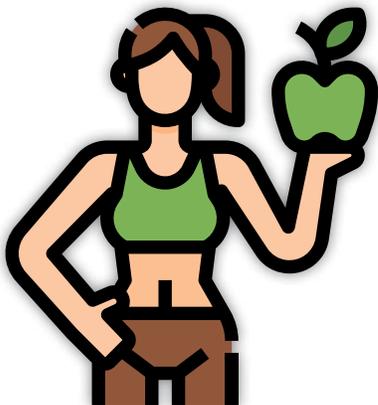


gastos o deterioro de todo tipo. La nutrición es un compromiso muy grande que no debe ser vista como un negocio, sino pensar en que la retribución es la satisfacción de ver a las y los pacientes controlados; y sabiendo que no somos eternos/as y tarde o temprano nos despediremos, cuando llegemos a una edad avanzada, que sea con la mejor calidad de vida posible, conservando la mayor parte de nuestras capacidades y funciones a través de una buena salud. Entonces necesitamos comprometernos y recordar que estamos para servir y hacer hasta lo imposible para que nuestro/a paciente alcance la salud que está buscando o la que es adecuada para él o ella.

En estas condiciones de pandemia que hoy vivimos, aconsejo a la gente, hacer caso a todas las indicaciones que nuestras autoridades emiten, porque estamos obligados/as a obedecer a la autoridad ya que ella es responsable de tomar las decisiones adecuadas para nuestra salud. Si quedarte en casa es importante, aún lo es más el quedarte en casa cuidándote y mantener ese bienestar biopsicosocial con la alimentación que es pilar fundamental para la salud. Saber que para mantenerme activa/ no tengo que ir al gimnasio ni salir al parque porque en mi propio hogar puedo hacer rutinas de baile, de marcha, aerobics o cualquier otra estrategia. **El sueño de buena calidad y cantidad que es fundamental y la hidratación que no es solamente tomar agua o líquidos sino la determinación de éstos a partir de la edad, patologías y actividades propias; y si ya se tiene una enfermedad, tomar los medicamentos según indicación del personal del área médica que ya ha establecido tratamiento individualizado.** Evitar el consumo excesivo de azúcares procesados porque es la sustancia que más enferma a la gente a nivel mundial; entonces, entre menos azúcar agreguemos a nuestros alimentos es mejor, así que los refrescos, jugos procesados, aguas saborizadas, bollería y todo lo que lleve azúcar añadido debe evitarse porque tarde o temprano nos generará alguna alteración como elevación de la glucosa, formación de productos finales de glicación avanzada que se asocian con envejecimiento prematuro y enfermedades y complicaciones crónicas, aumentando el riesgo de hipertrigliceridemia, esteatosis hepática, acumulación de grasa en hígado, aumento del riesgo cardiovascular, neurodegeneración, etc. Otra cosa que **se debe evitar en el hogar son las grasas saturadas: freír, capear o empanizar produce más de las glicotoxinas** mencionadas, entonces hay que evitarlas y preferir las grasas insaturadas que encontramos en el aguacate y las oleaginosas, por ejemplo, y nos darán un beneficio extra para la salud. Si se puede suplementar con fuentes ricas en omega3 se mantiene una modulación de la inflamación. Y finalmente, entre menos alimentos ultraprocesados le demos a nuestro organismo, es mejor; porque muchos colorantes, conservadores y demás, afectan las vías metabólicas y mecanismos de saciedad que derivan en la aparición de enfermedades.

Finalmente el aspecto psicológico-espiritual relacionado con el manejo del estrés y la aceptación de la enfermedad, el compromiso y disposición para hacer cambios; en qué creemos y qué nos fortalece, son temas que conforman las tres esferas de la salud integral.

Así que: cuiden su salud, cuiden a su familia y que pronto salgamos de esta pandemia... ¡Quédate en casa y cuídate en casa!





familia y salud

Silvia Cruz Contreras

La pandemia por COVID-19 está trastocando la vida de las familias en todo el mundo, a raíz de que las escuelas, guarderías y centros de cuidados infantiles cerraron, muchos padres y madres están teniendo que quedarse en casa para cuidar a sus hijos e hijas y trabajar a tiempo completo, a la vez que atienden otras responsabilidades del hogar como la salud y alimentación de sus familiares. La COVID-19 nos ha recordado a todas y todos lo importante que es alimentarnos sanamente y llevar una vida individual y familiar activa, no solamente para reducir la gravedad de una infección, también para prevenir enfermedades que dañan el organismo y nuestra calidad de vida a edades cada vez más tempranas, como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares. Aunado a que una alimentación sana es fundamental para tener menos posibilidades de presentar un cuadro grave, lograr una pronta recuperación y disminuir el riesgo de desnutrición en caso de contagio por COVID-19.

Según datos de la Encuesta de Salud y Nutrición 2018 (ENSANUT 2018), el 10.3% de la población en general tiene diabetes, lo que significa que casi 8.6 millones de personas actualmente viven con diabetes. En cuanto a la hipertensión, datos de esta misma encuesta para el 2018, refieren que la presencia de hipertensión fue del 18.4%, es decir, 15.2 millones de personas, mientras que en 2012 era del 16.6% (9.3 millones de personas), y si se piensa en las familias o personas más cercanas; seguramente más de un familiar o conocido(a) vive con alguna de estas enfermedades o inclusive vive con ambas. Se estima que lo anterior ha sido resultado de una serie de elecciones inadecuadas en torno a la alimentación, salud y estilos de vida, resumiéndose en una falta de educación en nutrición y salud que se origina desde la familia.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en México existe un déficit de especialistas en nutrición ya que se registra un promedio de 2.4 nutriólogos/as por cada mil habitantes; factor que junto con la pobreza extrema principalmente en el sur del país, el encarecimiento de los productos básicos, la falta de actividad física, la proliferación de alimentos chatarra, entre otros determinantes, influyen en los malos hábitos alimenticios de las y los mexicanos, pues carecen de la orientación necesaria para llevar una dieta equilibrada.

Ante este panorama y con tantas personas con enfermedades crónicas (diabetes mellitus, hipertensión, sobrepeso, obesidad, y enfermedades cardiovasculares) que las hacen más vulnerables ante el SARS-CoV2; es importante identificar que no sólo es necesaria la presencia y la acción del personal médico durante la pandemia por la COVID-19, también es muy importante el trabajo de los nutriólogos y las nutriólogas para orientar a la persona de manera individual y a la familia en su componente social respecto de la selección de mejores alimentos, en los cambios necesarios en el estilo de vida, desde el fomento del ejercicio, evitar el consumo de ciertos productos como el refresco, los enlatados y ultra





procesados, alimentos con alto contenido de azúcares y calorías, así como el monitoreo de la calidad del sueño o del descanso.

Un/a nutriólogo(a) es un profesional de la salud que **se ocupa de diagnosticar los distintos procesos metabólicos para el aprovechamiento, transformación y distribución de los nutrientes que se ingieren a través de los alimentos, con la finalidad de establecer un plan de alimentación personalizado.**

Las y los profesionales de la nutrición están llamados a jugar un papel central en la prevención, atención y control de padecimientos crónicos; pero también a ser líderes y lideresas del cambio hacia una nueva cultura de la alimentación que permita a las familias y sus miembros vivir de manera más saludable. A la fecha, los/as nutriólogos/as deberían de encontrarse en el mismo nivel del/la médico/a porque son parte sustantiva del equipo multidisciplinario de salud para tomar decisiones en la atención integral que requiere el/la paciente enfermo/a de COVID-19 por ejemplo. Su función es de vital importancia, no sólo para mantener una vida saludable en las personas y familias en general, sino también para restaurarla acortando el periodo de la enfermedad y evitando secuelas o retrasando la aparición de complicaciones. Por ello, requieren cada vez más de una educación continua y de acceso a tecnologías de punta para un ejercicio profesional de alta calidad y con una visión humanista que pondere los aspectos biológicos, psico-emocionales, socio-históricos y culturales que forman parte de cada persona.

Dichos/as profesionistas se perciben como importantes agentes de cambio y su preparación y práctica clínica deben estar a la altura de los nuevos retos y emergencias sanitarias como la que se vive hoy por la COVID-19. Son ellos y ellas quienes se presentan como los/as principales actores en la promoción de una nueva cultura de la alimentación que busca tanto mantener como restaurar la salud de las personas. Por ende, **deben poseer conocimientos y habilidades derivados de las ciencias exactas, biológicas, económicas, administrativas y de las ciencias sociales.** Así como desarrollar la capacidad para interactuar con profesionales provenientes de otras disciplinas y mantener una actitud de comprensión, empatía y respeto con cada paciente, con sus familiares y su entorno social. Pero sobre todo, se requiere que su desempeño profesional esté acompañado de un gran compromiso, ya que deberán convencer a pacientes de todas las edades, niños/as, adolescentes, adultos/as y personas de mayor edad para cambiar radicalmente su estilo de alimentación. Aunado a ello, precisan de gran sinceridad con las y los pacientes y familias, desmintiendo dietas milagrosas y lograr involucrar a las y los integrantes del hogar, para que el régimen alimenticio los beneficie a todos y todas, y lograr así un mayor apoyo moral de sus familiares. Sin olvidar que **un/a buen/a nutriólogo/a empieza por su persona; fiel de las buenas prácticas alimentarias, cuidadoso/a de su talla y peso conforme a su edad, y en constante actualización profesional para ser un ejemplo de estilo de vida saludable que genere confianza en sus pacientes.**

Entre el tipo de evaluaciones individuales y familiares que pueden hacer estos profesionales de la salud se encuentran: evaluación

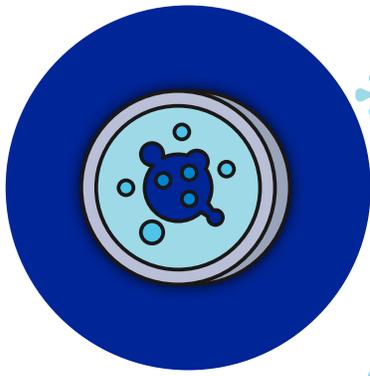
clínica completa (historial clínico de todos los aspectos de la salud, antecedentes familiares, cirugías anteriores); evaluación antropométrica: peso y talla, para determinar el Índice de Masa Corporal (IMC) y poder diagnosticar peso normal, sobrepeso, obesidad o desnutrición; evaluación dietética (hábitos alimentarios, gustos y preferencias, horarios y actividad física) y evaluación bioquímica (análisis de sangre como glucosa, colesterol, triglicéridos, hemoglobina, proteínas, hemoglobina glucosilada en el caso de las/los pacientes diabéticos, para una mejor comprensión del estado nutricional de cada individuo). En un escenario como el que se vive por la COVID-19, la ausencia de medidas nutricionales de emergencia (no solo alimentarias) es muy grave porque **el virus del SARS-CoV-2 afecta mayormente a las personas con un estado inmunológico más débil; este último depende necesariamente del estado nutricional.** Lo anterior precisa de medidas urgentes que posicionen a los nutriólogos y nutriólogas como agentes sanitarios indispensables en la prevención y tratamiento de la enfermedad. En la pandemia por COVID-19 la nutrición es uno de los pilares fundamentales en la lucha contra la infección; los y las pacientes requieren apoyo nutricional especializado tanto para evitar infecciones severas como para recuperarse después de las mismas si se presentaran.

Finalmente, recordando la frase de Hipócrates: **“Que la medicina sea tu alimento, y el alimento sea tu medicina”** es tiempo de que en cada hogar con ayuda de profesionales de la nutrición o nutriólogos/as se realicen mayores esfuerzos para concientizar y educar a cada integrante del grupo familiar (niños, niñas y adolescentes primordialmente) no solo con la construcción de dietas, también estableciendo estrategias de educación alimentaria y de prevención, respecto de que una alimentación correcta y sana se relaciona con la reducción en el riesgo de padecer enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión arterial y distintos tipos de cáncer. **Es tiempo entonces de que los padres y madres de familia tomen la iniciativa y en la medida de sus posibilidades ofrezcan a sus hijos/as una alimentación sana y saludable, fomenten con ayuda de un nutriólogo o nutrióloga una mejor educación alimentaria, de manera que la contingencia que se está viviendo permee en un mejor estilo de vida y de alimentación de manera permanente en cada hogar mexiquense.**

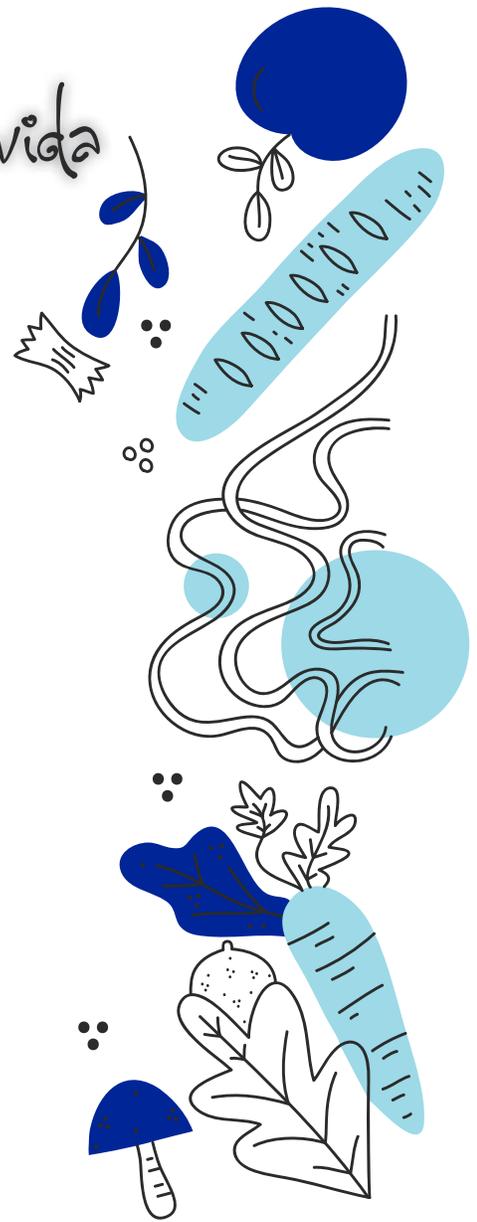
Referencias bibliográficas

- Una buena nutrición durante la pandemia. Disponible en <https://www.unicef.org/mexico/una-buena-nutrici%C3%B3n-durante-la-pandemia>,
- La nutrición es fundamental para evitar cuadros graves por COVID-19, señalan especialistas del IMSS. Disponible en <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202005/351>
- El papel del nutriólogo en el siglo XXI. Disponible en <https://www.nutripuntos.com/el-papel-del-nutriologo/>
- Nutriólogos tienen papel central en la prevención de obesidad y diabetes. Disponible en [http://ss.puebla.gob.mx/prevencion/informate/item/366-dia-nacional-del-nutriologo](https://www.gob.mx/salud/prensa/231-nutriologos-tienen-papel-central-en-la-prevencion-de-obesidad-y-diabetes?idiom=es&id=esDía Nacional del Nutriólogo. Secretaría de Salud de Puebla. Disponible en <a href=)
- Artículo. Consejos para una alimentación sencilla, asequible y saludable durante el brote de COVID-19. Disponible en <https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid19>





Epidemiología en tu vida



Luis Anaya López

Nutriólogos y nutriólogas en México, promesas para una solución a la epidemia de enfermedades crónicas en nuestro país.

Definición del universo

El primer punto es lo que en epidemiología y en la ciencia se hace normalmente, definir nuestro universo de estudio. En este caso nos referiremos a los Nutriólogos o quienes son expertos calificados, especializados en nutrición y dietética. Pero ¿qué hacen?: desarrollan, implementan y evalúan planes de cuidado nutricional destinados a mejorar los hábitos de alimentación de las y los pacientes y, por ende, a contribuir de manera positiva a su salud en general y a su calidad de vida. Por lo tanto, podemos concluir que **estos/as profesionales tienen como actividad estudiar trastornos alimenticios, alergias y tratar diabetes o cualquier otra condición médica relacionada con la mal nutrición.**

Su campo de trabajo va desde la nutrición y dietética clínica, ciencia y tecnología de los alimentos, hasta programas sanitarios en inocuidad de alimentos, además específicamente tratan la ciencia de los alimentos y nutrición humana, nutrición en orientación materno infantil, tratamiento integral de la obesidad, administración de la nutrición, entre otros.

Existe una división entre, las y los dietistas, quienes se dedican a la mera administración y supervisión de las dietas de sus pacientes, las cuales deben estar adaptadas a sus patologías. En México, se requiere de un nivel técnico profesional para desempeñarse en este oficio. Además de ello, los y las dietistas trabajan por lo general en centros de salud.

En su mayoría, las y los nutriólogos prefieren dedicarse a la práctica privada; no obstante, tanto estos profesionales como las y los dietistas, pueden ser contratados por centros de salud, instituciones gubernamentales y educativas, organizaciones deportivas o, pueden también desempeñarse en la industria farmacéutica o de alimentos y bebidas.

El número de nutriólogos/as en México

Para poder responder a la pregunta de ¿cuántos nutriólogos/as hay en México? es difícil obtener datos, algunas fuentes engloban a las y los nutriólogos en otro personal paramédico y no es posible conocer los datos específicos, además que la información es de hace 2 o 3 años, o simplemente no existen fuente para consulta.

Por ejemplo, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), **en México en el año 2015 existían un promedio de 2.4 nutriólogos por cada mil habitantes.** Lo que significa que, para ese año, existían más o menos 286,873 nutriólogos en México.



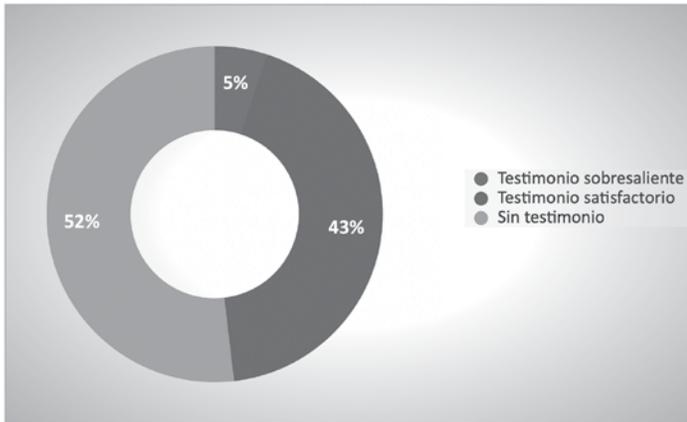
Nutriólogos/as en formación

Las enfermedades crónicas están causando estragos en la salud de la población mexicana. Ante esta situación la labor de los nutriólogos será fundamental en este cambio de hábitos alimenticios, ya que es indispensable que los profesionales de este ramo se preparen y actualicen constantemente.

Para conocer cuál es el nivel académico de los egresados de la licenciatura en nutrición, buscamos la información del Centro Nacional de Evaluación para la Educación superior (CENEVAL) en su informe anual del 2019.

En el 2019 presentaron el examen 7,220 sustentantes provenientes de 217 instituciones o planteles de educación superior (IES) del país. De los cuales el mayor porcentaje no obtuvo testimonio como se podrá observar en la Gráfica 1.

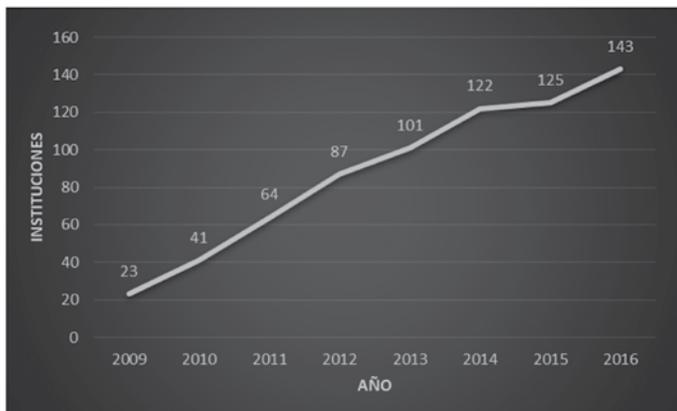
Gráfica 1
Sustentantes según testimonio



Fuente: CENEVAL Informe anual de resultados del Examen General para el Egreso de la licenciatura en nutrición 2019.

En la Gráfica 2 podemos observar el **incremento importante de instituciones que otorgan la licenciatura de nutrición desde el 2009 hasta el 2016**, que van de 23 en el 2009 a 143 en el 2016. Como se menciona para el 2019 esta cifra aumento a 217.

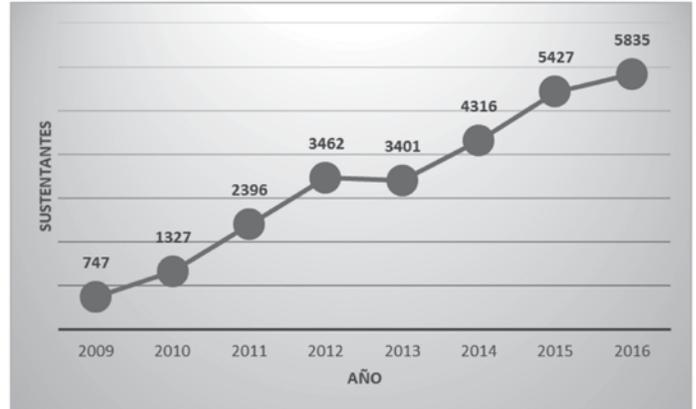
Gráfica 2
Instituciones que otorgan la licenciatura en nutrición en México 2009 - 2016



Fuente: CENEVAL Informe anual de resultados del Examen General para el Egreso de la licenciatura en nutrición 2009 - 2016.

Ahora la Gráfica 3 nos muestra el **incremento importante de sustentantes al Examen General para el Egreso de la licenciatura de nutrición del CENEVAL desde el 2009 hasta el 2016**, que van de 747 en el 2009 a 5,835 en el 2016. Como se menciona para el 2019 esta cifra aumento a 7,220.

Gráfica 3
Instituciones que otorgan la licenciatura en nutrición en México 2009 - 2016



Fuente: CENEVAL Informe anual de resultados del Examen General para el Egreso de la licenciatura en nutrición 2009 - 2016.

Conclusiones

Cambiar hábitos alimenticios de la población mexicana es el gran reto de los nutriólogos

La nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo, permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una mejor salud, por eso es importante cuidar esa parte en nuestro día a día, en tiempos de pandemia mucho más que antes, y sobre todo asistir con un nutricionista que te orienta de la mejor forma.

La y el nutriólogo representan la pieza imprescindible en el equipo multidisciplinario de la salud, al ser el elemento encargado de orientar y sensibilizar a la sociedad en materia de alimentación y nutrición.

Lograr una mejor calidad de vida depende en gran medida de nuestra alimentación y contribuye a reducir significativamente los factores de riesgo para enfermedades graves como el cáncer, la diabetes, así como los padecimientos cardiovasculares; por ello es fundamental el papel que los nutriólogos puedan desempeñar en el desarrollo de una población más sana.

Bibliografía

- Encuesta Intercensal INEGI 2015
- Informe anual de resultados del Examen General para el Egreso de la licenciatura en nutrición 2019 CENEVAL en: NUTRI_2019.pdf
- Informe anual de resultados del Examen General para el Egreso de la licenciatura en nutrición CENEVAL 2009-2016
- Rueda, Williamson, Roberto CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS BASICAS DE NUTRICIONISTASDIETISTAS EN LOS SERVICIOS INTEGRADOS DE SALUD. BOLETÍN DE LA OFICINA SANITARIA PANAMERICANA . Abril 1967 en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/11039/v62n4p331.pdf?sequence=1>
- OMS Departamento de nutrición en: https://www.who.int/nutrition/about_us/es/



Víctor Flores Silva

Ante la actual pandemia por COVID-19, declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), los servicios de salud de los diferentes países, se han tenido que enfrentar en los últimos meses a una situación más complicada a la que están expuestos normalmente.

Esta pandemia ha provocado una serie de cambios y modificaciones necesarias en muchos ámbitos de nuestra sociedad y, desde luego, de nuestro sistema sanitario. Hemos necesitado adaptarnos en tiempo récord a sistemas de organización sanitaria, tanto intra como extrahospitalaria, muy distintos de nuestros servicios y unidades habituales, hemos aprendido tratamientos médicos que no estaban en nuestros textos y hemos tenido que vivir cada día con el miedo de no seguir luchando en las mejores condiciones contra este virus.

Ante este contexto, **uno de los servicios médicos que ha tenido que adaptarse al nuevo escenario es el Servicio de Dietética en los diferentes hospitales de nuestra entidad destinados a atender a pacientes convalecientes por el virus SARS-CoV-2, que provoca la enfermedad COVID-19.**

En este tipo de hospitales, pertenecientes al sistema de salud pública de nuestra entidad, se han multiplicado las unidades destinadas a pacientes críticos/as y tanto estas/os enfermos como muchos de los que llenaban las plantas de hospitalización hacen necesario un constante tratamiento médico nutricional. En este sentido, resulta fundamental la participación coordinada de los miembros de los Servicios de Dietética y otros servicios, incluyendo a médicos/as, enfermería, dietistas-nutricionistas y farmacia hospitalaria, que desempeñan un papel muy relevante en esta crisis.

Cabe señalar que, una vez que se comenzaron a difundir los primeros resultados de los estudios e investigaciones internacionales sobre el virus, fue posible **conocer que las y los pacientes más afectados eran los mayores y pluripatológicos, grupos habituales de riesgo de desnutrición**, y también que **el virus provocaba una pérdida de apetito importante, acompañada de otros síntomas como anosmia, disgeusia o diarrea, que incrementaban el riesgo de desnutrición relacionada con la enfermedad (DRE)**. Además, algunos de los fármacos que se emplean en su tratamiento pueden empeorar estos síntomas, como en el caso de la diarrea.

La evidencia científica actualmente disponible nos sigue demostrando el papel tan importante que representan los Servicios de Dietética en nuestras unidades médicas, apoyando en el adecuado tratamiento de las y los pacientes hospitalizados, llevando a buen término la nutrición clínica requerida por las y los pacientes para el mejor y pronto restablecimiento de su salud.

Así mismo, es a través de estos estudios como el PREDYCES (Prevalencia y costos de la desnutrición en pacientes hospitalizados), nos demostró que la DRE es muy frecuente en nuestros hospitales



y que además supone un factor de mal pronóstico. También conocemos que el tratamiento médico nutricional adecuado y precoz es capaz de mejorar el pronóstico de pacientes pluripatológicos en un ingreso hospitalario.

De igual manera, **los recientes datos del ensayo EFFORT** (Soporte nutricional individualizado en pacientes médicos hospitalizados con riesgo nutricional: ensayo clínico aleatorizado), **han demostrado que la atención nutricional adecuada y precoz es capaz de reducir la mortalidad un 35% y la mala evolución clínica**, definida como ingreso en unidades de cuidados intensivos, reingreso hospitalario, complicaciones mayores, deterioro en situación funcional o mortalidad, un 21%.

Por lo anterior, y a pasar de la situación que representa el virus SARS-CoV-2, nueva y en algunos aspectos desconocida, los servicios de Dietética de los Hospitales COVID-19, han considerado que la atención nutricional debe ser la adecuada y correcta para ayudar a nuestros/as pacientes a luchar contra el virus.

Como referencia la Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo (ESPEN) propuso que la **prevención, diagnóstico y tratamiento de la DRE deberían ser incluidos en la rutina del manejo de la COVID-19**. También la Sociedad Europea de Endocrinología reconoce la importancia de la desnutrición en sus recomendaciones frente a la COVID-19.

Datos obtenidos de la aparición de la enfermedad en China, llevaron a diseñar una estrategia de abordaje nutricional precoz que se difundió a través de la página web de la SEEN (Abordaje de la desnutrición relacionada con la enfermedad (DRE) en pacientes hospitalizados con COVID-19).

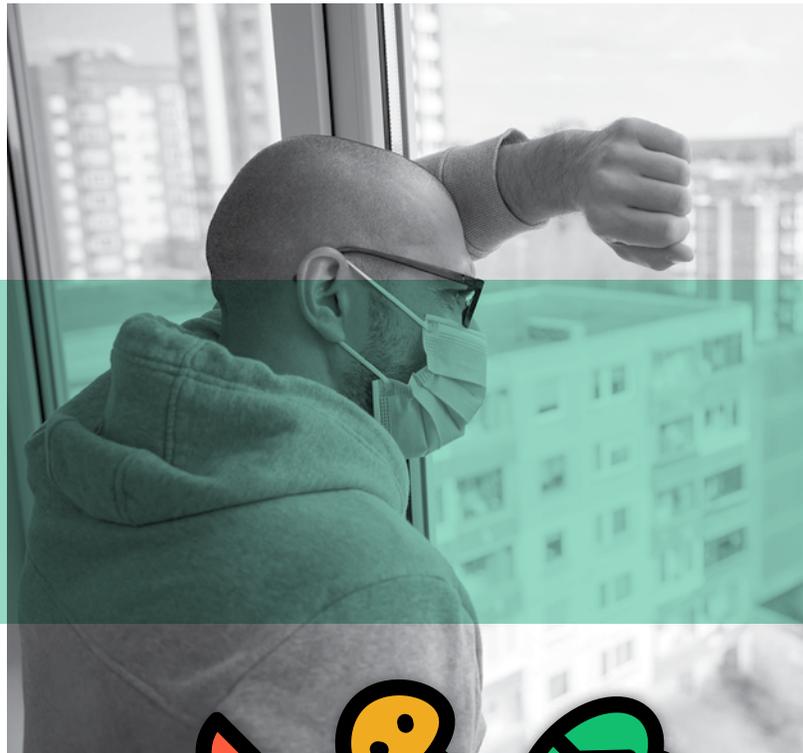
Es necesario precisar que este tipo de pacientes tienen alto riesgo nutricional por el aumento de requerimientos que supone la situación inflamatoria aguda grave y la dificultad para alcanzarlos por hiporexia, disnea y dificultades en alimentación. Siempre que sea posible, debe establecerse un cribado de riesgo nutricional al ingreso.

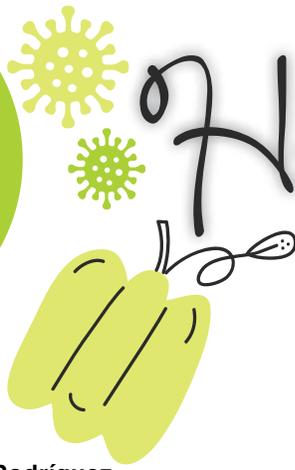
Por lo anterior se puede concluir que **el tratamiento médico nutricional no es estático, por lo que cada 48 a 72 horas debe valorarse el cumplimiento de los objetivos terapéuticos, y si no se alcanzan a pesar de la suplementación nutricional oral, los datos del estudio EFFORT y las recomendaciones habituales de las guías clínicas en este tipo de pacientes pluripatológicos nos indican la necesidad de emplear nutrición enteral de forma precoz**, bien complementaria a la oral o completa, preferiblemente con una fórmula hipercalórica hiperproteica, ajustada a los requerimientos estimados. La frecuente presencia de diabetes o de hiperglucemia en estos pacientes (bien por la situación de estrés metabólico o en relación con el empleo de tratamiento esteroideo) puede hacer adecuado el empleo de fórmulas hiperproteicas específicas para diabetes, que han demostrado beneficios clínicos.

La COVID-19 supone un reto social y sanitario y también en lo referente a la Nutrición Clínica, tanto por el número de pacientes que requieren tratamiento médico nutricional como por las dificultades en su manejo relacionadas con la importante situación inflamatoria y con las características de los pacientes, frecuentemente mayores, pluripatológicos y obesos. La adaptación de las guías de las principales sociedades científicas constituyen una ayuda en este contexto nuevo en el que la evidencia científica sólida está aún por construir.

Bibliografía

- Ballesteros, María (2020). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7211631/>
- Álvarez-Hernández J., Planas Vila M., León-Sanz M., García de Lorenzo A., Celaya-Pérez S., García-Lorda P. Prevalence and costs of malnutrition in hospitalized patients; the PREDyCES Study. Nutr Hosp. 2012;27:1049-1059. doi: 10.3305/nh.2012.27.4.5986. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
- Schuetz P., Fehr R., Baechli V., Geiser M., Deiss M., Gomes F. Individualised nutritional support in medical inpatients at nutritional risk: a randomised clinical trial. Lancet. 2019;393:2312-2321. doi: 10.1016/S0140-6736(18)32776-4. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
- Ministerio de Ciencia e Innovación. Instituto de Salud Carlos III. Informes COVID-19 [Internet]. 2020 [consultado 26 Abr de 2020]. Disponible en: <https://www.isciii.es/QueHacemos/Servicios/VigilanciaSaludPublicaRENAVE/EnfermedadesTransmisibles/Paginas/InformesCOVID-19.aspx>





Hacia el futuro



Mauricio Hinojosa Rodríguez

En ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por SARS-CoV-2, o por cualquier otro virus, así lo asegura la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN), apoyándose en un documento de consenso basado en una revisión científica. Actualmente, no existe un tratamiento nutricional específico frente a la COVID-19, aseguran estos/as expertos/as que las pautas de alimentación están dirigidas a paliar los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios, procurando una adecuada hidratación.

Lo primero que se debe analizar en este tiempo de confinamiento, es que nuestro país está acostumbrado al consumo de alimentos procesados, así como a un alto consumo de azúcares. **Al año, un/a mexicano/a llega a ingerir aproximadamente cerca de 50 kilos de azúcar en forma de refrescos, dulces, jugos procesados, postres, entre otros productos similares.**

Sin la posibilidad de realizar actividad física, se tiene el riesgo de desarrollar problemas de sobrepeso y obesidad que existen actualmente; padecer esas patologías aumenta la probabilidad de generar otras enfermedades como pudieran ser hipertensión y/o diabetes, eso representa un problema de salud pública y un gasto económico para el sector sanitario.

Últimamente, se ha escuchado que **pacientes con las patologías comentadas, tienen mayor riesgo de contagio y no solo eso, mayor dificultad para reestablecer su salud.** Lo anterior, se refiere a que una persona con obesidad/sobrepeso y sus complicaciones, con una presión alta o con deficiencias en el control de la diabetes, pudiera tener un deterioro más grave del sistema inmune con el contagio del virus SARS-CoV-2.

Este tiempo de pandemia y confinamiento, se puede tomar como una **gran oportunidad para reorganizar la alimentación actual y a futuro, como optar por el consumo de cereales integrales o proteína de buena calidad (huevo, carne, pescado, pollo), así como menos productos enlatados y procesados.**

Varios estudios realizados, demuestran que las personas que ingieren estos alimentos tienen menor daño en caso de ser contagiados y el tiempo puede ser un factor para el consumo de alimentos no saludables en las dinámicas académicas o laborales. **Formar estos hábitos puede tomar entre 21 y 66 días que es factible acompañar con rutinas de ejercicio, ingerir más agua y tomar conciencia de lo que se quiere para el futuro.**

De acuerdo con la European Food Safety Authority, de momento, no hay pruebas de que los alimentos puedan ser una fuente o vía de transmisión del virus, pues así lo sugieren los análisis actuales y también la experiencia con el SARS y MERS, sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido recomendaciones de precaución que incluyen consejos sobre el seguimiento de buenas prácticas de



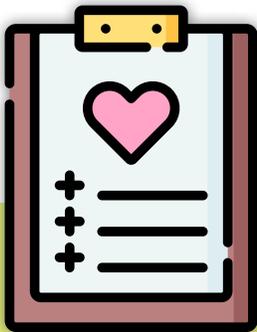
higiene durante la manipulación y preparación de alimentos, como lavarse las manos, cocinar suficiente la carne y pescado y evitar la posible contaminación cruzada entre alimentos cocinados y no cocinados.



El soporte nutricional deberá ser una de las medidas centrales de tratamiento integral que tienen que tener las y los pacientes con COVID-19 además de ser hemodinámicamente estables para poder recibir ese Soporte Nutricional. **Las guías actuales recomiendan una evaluación temprana del riesgo nutricional de estos/as pacientes y establecer objetivos nutricionales; los indicadores para monitorizar el estado nutricional incluyen principalmente energía y proteínas y el mantenimiento del equilibrio de líquidos.** Según pruebas indirectas, en general se sugiere dieta oral versus nutrición enteral o parenteral, y se recomienda suministrar de acuerdo con la gravedad de la enfermedad, a razón de 20 ~ 30 kcal/kg/d.

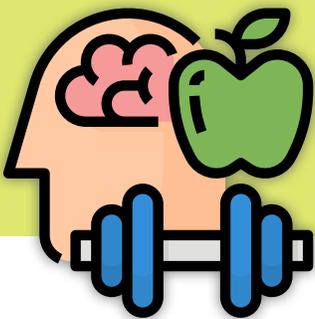
El seguimiento de alimentos, impulsado en parte por la tecnología "blockchain", ayudará a las empresas y compradores a rastrear las fuentes y los viajes de sus alimentos. Un mejor acceso a la información cambiará la forma en que las personas piensan sobre la comida y su relación con ella, de igual forma, una mayor conciencia de los efectos catastróficos y generalizados de la mala nutrición eventualmente conducirá a la adopción de hábitos alimenticios más inteligentes, saludables y sostenibles. La tecnología ayudará, pero antes de llegar a donde tenemos que ir, debemos querer el cambio para nosotros mismos y rechazar las soluciones a corto plazo que nos han dejado en esta situación.

Ahora bien, con respecto a las y los nutriólogos, hasta hace unas décadas, la mayoría de ellos/as eran considerados/as como "personas de servicio de alimentos". Históricamente, las y los dietistas no pasaban tanto tiempo viendo y diagnosticando pacientes como trabajando con el personal de cocina para proporcionar la comida adecuada, con la consistencia correcta, en el momento oportuno. Actualmente ya no se integra con el servicio de alimentos, pero aún no está unificado con el equipo médico. **Los/as nutriólogos/as tienen un conjunto único de habilidades que los posicionan de cara a cara para el cambio de paradigma que se avecina, en caso de que decidan buscar empleos en el sector alimentario.**



Por lo anterior, las funciones orientadas a la y el paciente ofrecen la oportunidad única de proporcionar orientación nutricional antes de que surjan problemas de salud graves. Esta transición de la atención médica al sector privado puede no ser rápida, y definitivamente no será fácil, pero cuando un/a nutriólogo/a está dispuesto a explorar nuevas formas de llegar a una nación cada vez más obesa, se puede innovar con nuevos caminos como las 4 tendencias que considerarán los nutriólogos del futuro:

En la tendencia 1, se puede argumentar que los descubrimientos y las explosiones que están ocurriendo en el campo de la epigenética podrían ser el trabajo científico más importante en salud y nutrición en este siglo. La epigenética es el estudio de cómo el ADN y la expresión genética pueden cambiarse sin ninguna alteración en las secuencias genéticas del ADN, sino por factores extra-genéticos que influyen en lo que hace el gen y cómo se expresa. Sin embargo, podríamos tener genes para el alcoholismo, genes para el cáncer de mama, genes para la enfermedad cerebral y la epigenética dice que son los factores ambientales los que influirán si esos genes están activados o apagados.



Los factores ambientales son los alimentos que se comen, el aire que se respira, el agua que se bebe, los pensamientos que se tienen, el ejercicio que se hace y el estilo de vida que se lleva, es decir, el nivel de estrés o relajación y los suplementos específicos o hierbas que se tomen pueden influir si un gen está encendido o apagado. Los científicos incluso han notado tales cambios genéticos que pueden ocurrir rápidamente, simplemente cuando alguien medita. Hay una gran cantidad de investigación que está sucediendo en este momento para aprender acerca de qué alimentos y qué sustancias encienden y apagan algún gen en particular.

En la tendencia 2, se da importancia al microbioma intestinal ya que hay una gran cantidad de investigación respecto de nuestra ecología intestinal (todos los pequeños organismos que habitan nuestro tracto digestivo), porque son fantásticamente importantes para una salud óptima.

Algunas bacterias contribuyen literalmente al aumento de la densidad ósea, algunos a la salud cardiovascular, mientras que otros ayudan con la salud del cerebro y el bienestar emocional. **En el futuro, literalmente las y los nutriólogos identificarán cepas de bacterias que se pueden utilizar para tratar cientos de síntomas y enfermedades muy específicos.**

Las bacterias intestinales son necesarias para la salud digestiva, salud inmune, y la producción de varios compuestos similares a nutrientes en el cuerpo. Sabemos que una ecología intestinal saludable también mantiene otros organismos que podrían ser perjudiciales para nosotros/as, pero se está aprendiendo que traen muchos beneficios.



Otro dato resultado de la investigación sobre la genética y la ecología intestinal es que más del 90% de nuestro ADN es de origen bacteriano. Literalmente estamos viviendo de estas criaturas, viven de nosotros, e incorporamos sus subproductos en la estructura y función misma de lo que somos.

La tendencia 3 está muy relacionada con los alimentos fermentados. En algún lugar del linaje cultural o genético, es probable que nuestros ancestros comieran alimentos fermentados. Podrían haber sido verduras fermentadas, pepinillos, yogur, lácteos fermentados, bebidas fermentadas, o incluso productos animales y pesqueros fermentados. Y sin duda, debido a que nuestros antepasados probablemente vivieron un poco más cerca de la tierra que nosotros, las culturas y sociedades tradicionales empaparon muchas de sus bacterias amigostas caminando descalzos, estando en el suelo, cultivando, trabajando con plantas y teniendo prácticas de higiene que eran más moderadas y menos químicamente intensivas. **La salud comienza en el tracto digestivo y los alimentos fermentados han sido una poderosa manera tradicional en la que los seres humanos recibimos una buena cantidad de probióticos naturales (bacterias saludables).**

Introducir alimentos fermentados es una manera increíble de aumentar gradualmente la salud intestinal, lo que significa mejorar la digestión, eliminación, inmunidad, y mucho más.

La tendencia 4 está relacionada con la psicología del comer y es una de las tendencias más importantes que están sucediendo en el campo de la nutrición. Esto se debe a que muchos/as nutricionistas, entrenadores/as de salud, médicos/as y todo tipo de profesionales de la salud se están dando cuenta de que hay más en una buena nutrición que simplemente decirle a alguien qué comer y qué no comer. Muchas de las batallas con la salud están profundamente relacionadas con lo que somos como seres humanos y lo que está sucediendo en nuestros mundos personales e interiores. Mucha gente sabe de buena nutrición, sabe lo que se supone que deben hacer, pero simplemente no lo hacen. Eso es todo acerca de la psicología. Eso es todo acerca de lo que somos como seres humanos y lo que está pasando dentro. Lo que comemos es la mitad de la historia de una buena nutrición. La otra mitad de la historia es lo que nos sucede. **Nuestros pensamientos, creencias, estrés, esperanzas, sueños, triunfos, miedos, relaciones y mucho más pueden afectar poderosamente nuestras elecciones de alimentos, nuestro apetito y, literalmente, nuestro metabolismo digestivo y nuestra capacidad de quemar calorías.**

Durante mucho tiempo **se ha esperado que las y los nutriólogos tengan otro papel en el futuro y sean vistos más como un/a dentista que cualquier profesional al que se visitará una o dos veces al año para un chequeo.** Se trata de crear un mundo donde cada seis meses la gente visite a su nutriólogo/a familiar. La o el nutriólogo tendría acceso a perfiles genéticos para cada paciente, así como relatos detallados de la dieta y la historia clínica desde el nacimiento en adelante. A partir de ahí, **los chequeos de rutina podrían incluir la revisión de los análisis de sangre y microbiota, todo combinado en una receta de dieta personalizada, además, con el interés en el crecimiento de la atención sanitaria preventiva en todo el mundo, la necesidad de nutricionistas calificados/as estará en aumento.**

El mercado de aplicaciones móviles de salud se ha disparado en los últimos años y una de las principales solicitudes de estos servicios es el coaching de dieta, así que ya sea comunicándose por teléfono, chat o videoconferencia, tener un dietista a solo un golpe de distancia se está convirtiendo rápidamente en algo común y seguirá aumentando especialmente en el futuro.

Bibliografía

- Salud y nutrición en tiempos de COVID. Universidad Anáhuac. Consultado el 14 de octubre de 2020 en: <https://www.anahuac.mx/puebla/covid/salud-y-nutricion-tiempos-covid>
- Recomendaciones Nutricionales En Tiempos De COVID 19 De La Sociedad Paraguaya De Nutrición. Federación Latinoamericana de Terapia Nutricional, Nutrición Clínica y Metabolismo (FELANPE). Consultado el 14 de octubre de 2020 en: <http://www.felanpeweb.org/recomendaciones-covid19/>
- La alimentación en tiempos del coronavirus. Gaceta Médica. Consultada el: 14 de octubre de 2020 en: <https://gacetamedica.com/investigacion/la-alimentacion-en-tiempos-del-coronavirus/>
- The Future Of Nutrition Isn't What You Think. Consultado el 10 de noviembre de 2020 en: Council Post: The Future Of Nutrition Isn't What You Think (forbes.com)
- The Future of Nutrition: 4 Important Trends. Consultado el 10 de noviembre de 2020 en: The Future of Nutrition: 4 Important Trends – Psychology of Eating



¿A dónde ir?



Elsa Esther García Campos

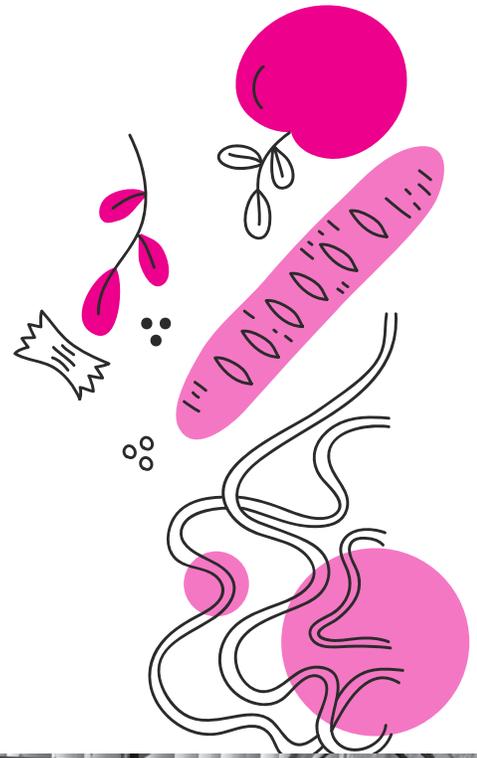
Instituciones en el Estado de México Públicas o Particulares que Otorgan la Licenciatura en Nutrición con Reconocimiento Oficial

Universidad	Dirección / Teléfono / Correo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO (UAEMEX)	Facultad de Medicina, UAEMéx <ul style="list-style-type: none"> Domicilio: Paseo Toluca esq. Jesús Carranza, Col. Moderna de la Cruz, C.P. 50130, Toluca, México. Teléfonos para información y citas: 722 217 4564, 217 4142 y 217 4631 E-Mail: facmed@uamex.mx
	Centro Universitario UAEM Amecameca <ul style="list-style-type: none"> Domicilio: Carretera Amecameca Ayapango Km. 2.5, C.P. 56900, Amecameca, México. Teléfonos para información y citas: 597 97 8 21 58 y 597 97 8 21 59
	Unidad Académica Profesional Acolman <ul style="list-style-type: none"> Domicilio: Carretera a San Marcos s/n, Ejido de Santa Catarina, Municipio de Acolman, México. Teléfonos para información y citas: 55 42 10 77 16
SIGLO XXI	<ul style="list-style-type: none"> Domicilio: Paseo Ex Hacienda Barbabosa # 150 (10,12 km) San Miguel Zinacantepec, Estado de México, México C.P 51350 Tel para información y citas: 2183084
UNITEC	<ul style="list-style-type: none"> Campus Ecatepec. Domicilio: Av. Central 375, Col. Ejidos Tulpetlac, Ecatepec de Morelos, Mex. C.P. 55107 Campus Los Reyes. Domicilio: Carretera Federal México - Puebla Km 17.5, Los Reyes, Acaquilpan, Estado de México, México. C.P 56400 Campus Toluca. Domicilio: Paseo Toluca 701, Santa Ana Tlapaltitlán, Toluca de Lerdo, México. C.P. 50160 Campus Atizapán. Domicilio: Boulevard Calacoaya, La Ermita, Ciudad López Mateos, México El Teléfono para información y citas para cualquier campus es: 800 786 4832.

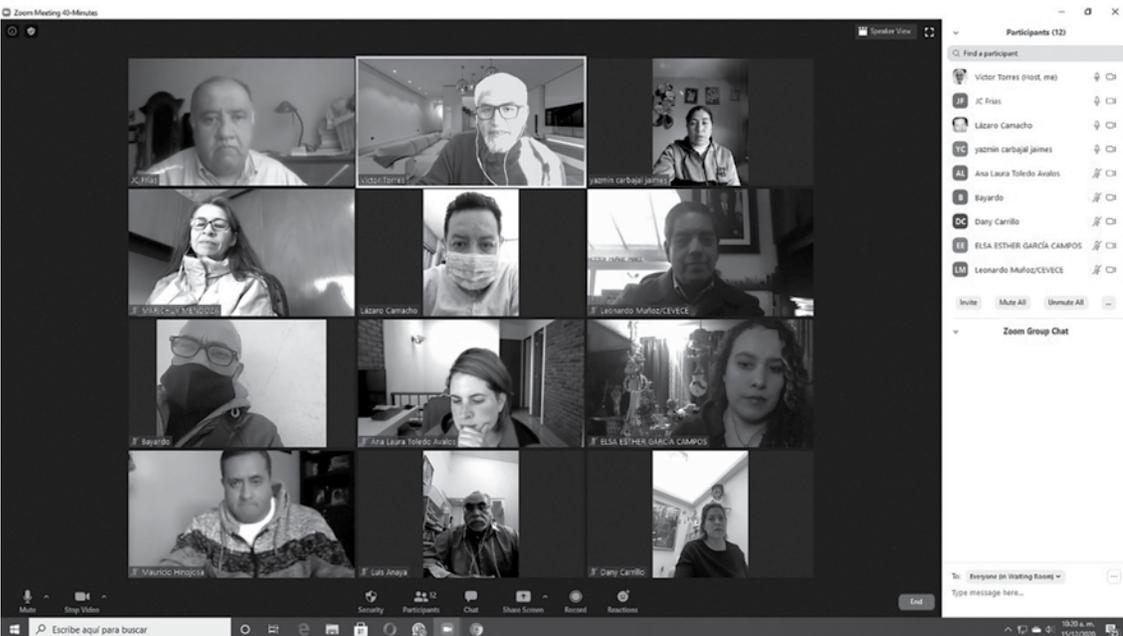




Eventos



CEVECE





Fidel Velázquez No. 805,
Colonia Vértice,
Toluca,
Estado de México,
C.P. 50150.
Teléfono: (722) 2-19-38-87.



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.