



## comidamexicanaysalud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México

### la alimentación en México



El estilo de vida actual ha cambiado la forma en que hacemos las cosas, ha llegado a modificar los hábitos alimenticios, no solo de los/as adultos/as, sino también de las y los niños.

- A continuación te compartimos algunos datos importantes extraídos de la Encuesta Nacional en Salud y Nutrición (ENSANUT 2016):
- Cerca de la mitad de los y las escolares consumieron frutas y huevo, mientras que poco más del 20% comió verduras. Más del 60% consumió leguminosas, agua y lácteos, mientras que más del 40% comió carnes no procesadas. En cuanto a los grupos no recomendables para su consumo se observó para botanas, dulces y postres 61.9%, cereales dulces 53.4%, bebidas no lácteas endulzadas 81.5% y bebidas lácteas endulzadas 40.4%.
- A nivel nacional, una elevada proporción de adolescentes consumieron los siguientes grupos recomendables: agua sola 83.2%, más del 60% leguminosas y lácteos, poco menos de la mitad consumen carnes y huevo; un bajo porcentaje de adolescentes consume frutas 39.2% y verduras 26.9%. Por otro lado, las bebidas no lácteas endulzadas son consumidas por poco más del 80% de adolescentes, casi el 60% consume botanas, dulces y postres; la mitad de la población de este grupo de edad consume cereales dulces, la tercera parte bebidas lácteas endulzadas, y alrededor de 1 de cada 5 comen carnes procesadas, comida rápida y antojitos mexicanos.
- En adultos/as se observa que el agua se consume por un 87.3%. Para el grupo de las leguminosas, el porcentaje es de 70%. Los consumidores de lácteos

61.78%. Le sigue el grupo de frutas, el cual es consumido por la mitad de la población adulta mexicana. El grupo de alimentos menos consumido a nivel nacional, considerado como recomendable, fueron las verduras, sólo reportaron consumir este grupo de alimentos el 42.3%. En grupos de alimentos considerados como no recomendables están: las bebidas no lácteas endulzadas con un 85.3%, seguidas de los cereales dulces cuyo consumo es 45.6%, botanas, dulces y postres 38%, carnes procesadas 19.8% y por último comida rápida y antojitos mexicanos con 18.3%.

- Estos son 10 de los peores hábitos alimenticios de los/as mexicanos/as, ¿cuántos de estos realizas tú?:
  - No desayunar.
  - Comer a deshoras.
  - Ingerir comida rápida.
  - Abusar de los refrescos.
  - Abusar de la comida dietética.
  - Ingerir calorías de más por la noche.
  - Consumir lo que sea.
  - Exceso de sal e irritantes.
  - Tomar poca agua.

### enfermedades digestivas



Las enfermedades digestivas son padecimientos que se presentan en el aparato digestivo, también conocido como tracto intestinal.

- Este aparato se compone por esófago, estómago, intestino grueso y delgado, el hígado, páncreas y vesícula biliar, por lo que este tipo de enfermedades pueden desarrollarse en cualquiera de ellos.
- La digestión es el proceso que nuestro cuerpo realiza para absorber la energía y los nutrientes de los alimentos que consumimos, para luego deshacerse de las partes que no puede aprovechar. Una enfermedad digestiva se produce cuando alguna parte de este proceso no se está realizando correctamente, por diferentes causas.
- Una gran variedad de problemas gastrointestinales pueden causar enfermedades digestivas: desde el reflujo ácido hasta la enfermedad de Crohn. Algunos de los factores de riesgo que son consistentes para la mayoría de estas enfermedades son:
  - Infecciones bacterianas.
  - Ingerir alimentos que irritan el sistema digestivo.
  - Alergias.
  - Dietas elevadas en grasas.
  - Estrés.
  - Terapia de radiación.
  - Enfermedad de Crohn.
  - Colitis ulcerosa.
  - Enfermedades genéticas.
  - Hipertiroidismo.

- Cáncer.
- Abuso del alcohol.
- Trauma abdominal.
- Medicamentos - especialmente, la aspirina.
- Obesidad.
- Embarazo.
- Tabaquismo
- Afortunadamente, los síntomas de una enfermedad digestiva son evidentes y se presentan de la siguiente forma:
  - Inflamación del abdomen.
  - Estreñimiento.
  - Diarrea.
  - Incontinencia.
  - Náusea y vómito.
  - Acidez gástrica.
  - Pérdida o aumento inexplicable de peso.
  - Dificultad para tragar alimentos.
  - Sangrado al evacuar.
- Si presentas alguno de estos síntomas, es recomendable que acudas a un/a médico/a especialista para que te realice los estudios necesarios para un diagnóstico.

## enfermedades digestivas en México



La población mexicana es altamente susceptible a padecer estos problemas relacionados con las enfermedades digestivas, que se manifiestan a través de espasmos o cólicos que son causa de ausentismo laboral, estrés y trastornos alimenticios.

- Estudios del Congreso Mundial de Gastroenterología dieron a conocer que la población mexicana es la más propensa a sufrir dolores abdominales. Más de 50 millones de personas han experimentado malestares que, de no ser tratados adecuadamente, pueden incapacitar y mermar la calidad de vida. A continuación, te compartimos cuáles son estas enfermedades y sus síntomas para que, en caso de ser necesario, acudas a un/a médico/a para que te diagnostique.
- Enfermedad de Reflujo Gastroesofágico. Cuando el ácido del estómago retrocede a tu esófago, sientes un dolor ardiente en el centro del pecho, ocurre después de comidas o durante la noche. Se presenta acidez estomacal, mal aliento, erosión en los dientes, náusea, dolor en el pecho o problemas para tragar o respirar.
- Los cálculos biliares son depósitos que se forman en tu vesícula, si ésta no se vacía adecuadamente, los niveles de colesterol son elevados o existen muchos residuos de bilis. Pueden causar dolor agudo en la parte superior derecha del abdomen.
- Enfermedad celíaca o celiacía. La celiacía es una seria sensibilidad al gluten, proteína localizada en el trigo, centeno y cebada. Se calcula que el 83% de la población tiene la enfermedad celíaca, pero no lo saben debido a un diagnóstico incorrecto. Algunos síntomas en adultos/as: anemia, fatiga, pérdida ósea, depresión y, en casos extremos, convulsiones.
- La enfermedad de Crohn afecta mayormente la parte final del intestino delgado, pero puede localizarse en cualquier parte del tracto digestivo. Los síntomas más comunes son: dolor abdominal, diarrea, sangrado rectal, pérdida de peso y fiebre.
- La colitis ulcerosa afecta a un gran número de personas en nuestro país. Los síntomas son muy similares a los de la enfermedad de Crohn. Si experimentas movimientos de intestinos frecuentes, dolor y diarrea, sangre en las heces o calambres abdominales, debes visitar a tu médico/a.
- Síndrome del intestino irritable, si tienes dolor o incomodidad estomacal al menos 3 veces al mes, durante varios meses, puede tratarse del síndrome irritable. Síntomas: estreñimiento, diarrea o distensión abdominal.
- Hemorroides. En México cada vez son más comunes, sin importar la edad. Las hemorroides son una inflamación de los vasos sanguíneos al final del tracto digestivo, lo que puede generar dolor y comezón.
- Diverticulitis. Los divertículos son pequeñas bolsitas que se pueden formar en cualquier parte del sistema digestivo pero son especialmente comunes en el colon. Si tienes divertículos, pero no presentas síntomas, la condición se conoce como diverticulosis, no obstante, si las bolsitas sangran o se inflaman, se trata de diverticulitis. Los síntomas incluyen sangrado rectal, fiebre y dolor abdominal.



## prevención de enfermedades digestivas

- A través de estos consejos podrás comprobar cómo es posible evitar ciertos riesgos y daños que ponen en peligro la salud de tu sistema digestivo.
- Correcta alimentación. Este es uno de los factores más importantes a tener en cuenta. Una alimentación saludable siempre contribuye a nuestro bienestar en todos los aspectos. Como ya sabemos hay que evitar en la medida de lo posible las grasas saturadas y las comidas rápidas, cargadas de azúcares y grasas que además resultan adictivas.
- Ejercicio físico. El ejercicio físico es otro de los factores más relevantes para evitar enfermedades del sistema digestivo. Esto es debido a que la digestión tiene que ver con el movimiento. El ejercicio físico contribuye a la digestión en movimiento. Incluso si te sientes pesado después de comer lo más recomendable no es guardar reposo, a través de una serie de ejercicios y posturas, obtienes una mejor función digestiva.
- Hábitos de higiene. Un foco de infección importante son nuestras manos, con ellas cogemos muchos de los alimentos que nos llevamos a la boca. Hay que tener un especial cuidado con lavar bien las manos y desinfectarlas.
- Evitar el estrés y el nerviosismo. Estos factores siempre hay que tenerlos

en cuenta cuando hablamos de nuestra salud. Altos niveles de nerviosismo o estrés pueden ser causantes de muchas enfermedades digestivas, como úlceras y el síndrome del colon irritable. Para evitar estas complicaciones es necesario y fundamental el descanso, dormir adecuadamente, y tomarse un tiempo relajadamente para comer y masticar bien los alimentos.

- Estos son algunos de los consejos más importantes para evitar enfermedades del sistema digestivo. Se pueden evitar muchas de estas complicaciones siguiendo los consejos que te hemos aportado y otros muchos, tan básicos como: eliminar el consumo de alcohol y tabaco, beber suficiente agua simple durante el día, limpiar bien los alimentos, mantener un peso equilibrado, desayunar bien, no comer a deshoras, no automedicarse y acudir al médico a la más mínima molestia o síntoma.
- Todas estos hábitos dependen de ti, si los incorporas a tu forma de vida, en tu día a día, puedes evitar muchos problemas con tu sistema digestivo. Ya no tienes excusa, con la adquisición de estos hábitos saludables contribuirás a tu salud y aprenderás a prevenir enfermedades importantes que pueden mermar tu bienestar.

Hay muchas conductas que puedes llevar a cabo para prevenir algunas de las enfermedades del sistema digestivo.

## platillos saludables en México



Cada país y cultura cuentan con un gran diversidad de colores, aromas y sabores que los hacen únicos.

- Ese es el caso de México, un país que actualmente cuenta con los primeros lugares en obesidad a pesar de tener opciones apropiadas para cualquier dieta. Descubre estos platillos mexicanos saludables y agrega nuevos sabores a tu dieta. Sólo recuerda que los platillos mexicanos llevan muchos condimentos, entre ellos el chile, se debe de comer con moderación para que no te genere problemas digestivos.
- Ensalada de Nopales. Esta verdura contiene muchos beneficios como por ejemplo ayuda a reducir la obesidad, diabetes y el colesterol. Lo puedes comer como una simple ensalada acompañada de otros ingredientes nutritivos que benefician a tu salud, este platillo lleva nopales cocidos, tomate, cebolla, aguacate, cilantro, cubitos de queso y pollo deshebrado.
- Chiles en nogada. Este platillo típico mexicano es saludable, se prepara con ingredientes naturales como: los chiles poblanos rellenos de delicioso picadillo que además lleva cebolla, ajo, manzana, durazno, ciruela, pasas, tomate, canela, almendras, aceitunas y otros ingredientes más sólo para hacer el picadillo. Pero además el chile se capea si lo prefieres más saludable sólo con las claras de huevo y harina.
- Pozole con pollo. Un platillo mexicano saludable, aunque no lo creas. Se puede comer igual con carne de puerco pero es mucho mejor el pozole de pollo, la diferencia en su sabor es muy poca. Es saludable simplemente por los ingredientes y la preparación que lleva.
- El Guacamole es un platillo que se puede comer con muchas cosas como en unos taquitos o carne asada pero si prefieres lo puedes comer sólo así con unas tostaditas y cuanto tú quieras porque es muy saludable, pues sólo se prepara con puros frutos naturales y frescos sin anexarle nada más ya que sólo lleva aguacate machacado, tomate, chile, cilantro, cebolla, jugo de limón y sal al gusto.
- Pescado Tikin Xic. Si has tenido la oportunidad de probar este exquisito platillo lo más seguro es que has estado por Yucatán, Quintana Roo o Campeche. Un platillo simplemente por sus ingredientes y su modo de preparar saludable, ya que es hecho a base de pescado, el cual se baña con achiote mezclado con jugo de naranja agria, lleva encima tomate, cebolla, chile pimiento, orégano y se le adiciona cerveza para que quede más sabroso, se pone a azar al carbón o también algunos lo ponen al horno.
- Caldo Tlalpeño. Contiene carne de pollo deshebrado, garbanzo, zanahoria, ejote, entre otras verduras que son buenas para la salud.
- Salpicón de pollo. Una mezcla de diferentes ingredientes y sobre todo un platillo completamente saludable, es fácil de preparar ya que sólo lleva pechuga de pollo ya sea cortada en cuadritos o deshebrado, cebolla, chile, tomate, aguacate, ajo, lechuga, cilantro, queso en cubitos, jugo de limón, sal al gusto, por último sólo mezcla y listo ya puedes comerlo con unas tostadas.
- Albóndigas en chipotle. Se podría decir que es saludable pero sólo si no te pasas de lo debido, lo mejor sería prepararlo con carne mixta de res y puerco, para evitar incluir más grasa y así sea saludable para todos. Además lleva otros ingredientes como tomate, cebolla, ajo, entre otros y se acompaña con arroz.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**  
**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica  
y Control de Enfermedades  
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,  
Toluca, Estado de México, C.P. 50150  
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y  
realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)  
correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

