



# nutrición y obesidad

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

## Día del Nutricionista



El 11 de agosto se festeja el Día del Nutricionista desde 1974 en toda Latinoamérica, en conmemoración del nacimiento del doctor Pedro Escudero, médico argentino, pionero de la nutrición.

- La nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades una nutrición mejor permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una salud más robusta. Las y los niños sanos aprenden mejor. La gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial.
- La obesidad se define como un exceso de grasa corporal que por lo general se ve acompañada por un incremento de peso. Esta acumulación anormal o excesiva de grasa puede ser perjudicial para la salud y se asocia a un aumento del riesgo de sufrir diversas enfermedades (enfermedades cardiovasculares, digestivas, respiratorias, diabetes tipo II (no insulino dependiente), artrosis, cáncer, etc).
- El riesgo de la obesidad depende en gran medida de la localización de la grasa, siendo la que se acumula en el abdomen, la que afecta en mayor medida al corazón. Actualmente una forma de determinar la distribución de la grasa es medir, con una cinta métrica, el perímetro de la cintura. Según el resultado se divide a las personas en 2 categorías; las que tienen una distribución androide de la grasa (conocida como "forma de manzana"), lo que significa que la mayoría de la grasa está acumulada en la zona abdominal (estómago, pecho). Un exceso de grasa en esta zona se asocia a un mayor riesgo cardiovascular.
- Por el contrario, las personas con una distribución ginecoide de la grasa (conocida como "forma de pera"), acumulan la grasa en la cadera,

glúteos y muslos. Este exceso de grasa supone mayor riesgo de celulitis, articulaciones pero menor riesgo cardiovascular.

- Algunos tips Nutricionales:
  - Ordenar los horarios. No dejar pasar más de 3hrs sin comer "algo".
  - Comer poco, no repetir. En el caso de la mujer hacerlo en un plato de postre. Sólo es libre la fruta y la ensalada con poco aceite.
  - Comer despacio: masticar bien. Esto ayuda a percibir la saciedad antes de querer repetir.
  - Tomar abundante líquido a lo largo del día.
  - Evitar calorías vacías: es decir los líquidos que tienen calorías y engordan pero no dan saciedad.
  - Moverse más: hacer un mínimo de 20 minutos por día o 50 minutos 3 veces por semana.
  - Elegir alimentos de menor valor calórico.
  - Hacer 1 día por semana frutas y verduras: este día puede consumir líquidos, incluso leche descremada, gelatina light, pero comer solo vegetales crudos o cocidos.
  - Bajar de peso con moderación, evita la recaída (siempre en casos de sobrepeso, claro). Las y los niños obesos 500 grs. por mes; adolescentes: 1 kg. por mes y las y los jóvenes y adultos/as hasta 2 kg. por mes.
  - Pesarse sólo 1 vez por semana. Hacerlo más seguido puede inducir a frustraciones injustificadas.

## alimentación correcta



La alimentación correcta es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física

- La alimentación correcta previene y controla el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes y presión alta, entre otras. Por lo que es muy importante, asegurar tener una alimentación correcta a lo largo de toda la vida.
- La alimentación correcta está representada gráficamente en el Plato del Bien Comer, que muestra los tres grupos de alimentos que deben estar presentes en las tres comidas principales del día.
- Consta de tres grupos de alimentos:
  - Verduras y frutas. Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.
  - Cereales y tubérculos. Principal fuente de hidratos de carbono.
  - Leguminosas y alimentos de origen animal. Principal fuente de proteínas.
- Las grasas, azúcares y sal no forman parte del Plato del Bien Comer, debido a que su abuso es perjudicial para la salud. Aprovecha los que contienen los alimentos en su forma natural.
- Consejos para una alimentación correcta:
  - Ningún alimento contiene todas las sustancias nutritivas que tu cuerpo necesita, por lo que debes incluir diariamente alimentos de los tres grupos y variarlos.
  - Consume tres comidas completas y dos colaciones saludables al día, en horarios regulares, con la cantidad de alimentos de acuerdo a tu actividad física.

- Desayuna o come antes de acudir a la escuela o al trabajo. Consume alimentos frescos, NO industrializados.
- Incluye diario en las comidas principales y refrigerios las verduras y frutas frescas de temporada, dando variedad y color.
- Elige cereales de grano entero y sus derivados integrales.
- Consume cantidades moderadas de alimentos de origen animal, da preferencia a pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carne magra, asadas, horneadas, cocidas, así como leche semidescremada o descremada por su menor contenido de grasa saturada.
- Prefiere quesos bajos en grasa como el tipo panela, requesón o cottage.
- Evita el abuso de alimentos como: hamburguesas, pizza, hot-dogs, frituras, tortas gigantes, donas, churros, pan dulce, pasteles, mantequilla, margarina, crema, mayonesa, tocino, postres, golosinas refrescos, jugos industrializados, entre otros. Por su elevado contenido en grasas, azúcares y kilocalorías.
- Limita el consumo de grasas y azúcares.
- Evita el consumo excesivo de sal, utiliza condimentos y especias para darle sabor a tus alimentos.
- Bebe de 6 a 8 vasos de agua simple potable al día.
- Prepara tus alimentos y bebidas con higiene, lava tus manos antes de cada comida y evita comer alimentos en lugares con poca higiene o expuestos al aire libre.

## prevención de sobrepeso y obesidad



La malnutrición es el estado que aparece como resultado de una alimentación desequilibrada y deficiente.

- La malnutrición es el estado que aparece como resultado de una alimentación desequilibrada y deficiente, por la presencia de alguna enfermedad en la que se vea comprometido el apetito o el metabolismo de nutrientes que lleva a desarrollar deficiencias nutricionales importantes y desnutrición, lo que puede repercutir en el crecimiento y desarrollo óptimos, por eso es importante asegurar una alimentación correcta e identificar oportunamente enfermedades como la anorexia nerviosa (pérdida de apetito inducida) o la bulimia (obsesión por no subir de peso, provocando el vómito, uso de laxantes, diuréticos, entre otros), cuyas consecuencias son graves para la salud.
- Los requerimientos nutricionales aumentan durante la adolescencia ya que es una etapa de crecimiento y desarrollo importante. Es por eso que debes asegurar una alimentación correcta, proporcionar a tu cuerpo las sustancias nutritivas necesarias para un desarrollo adecuado y prevenir el sobrepeso y la obesidad.
- En México 1 de cada 4 adolescentes tiene sobrepeso y 1 de cada 10 padece obesidad.
- Si desde la infancia o adolescencia presentas sobrepeso u obesidad, tienes muchas posibilidades de ser un adulto/a obeso/a con enfermedades crónicas.
- El sobrepeso y la obesidad afectan tu salud, figura, bienestar y estado de ánimo: son el principal factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como: presión alta, diabetes, infartos, embolias, algunos tipos de cáncer, problemas de huesos y articulaciones, trastornos menstruales,

depresión, baja autoestima y rechazo social.

- El ver televisión o usar la computadora por más de dos horas diarias, son formas de vida sedentaria que contribuyen a que desarrolles sobrepeso y obesidad.
- El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) cuenta con módulos que evalúan el estado de nutrición en toda la población derechohabiente y así mismo les informan de si su peso es normal, bajo, sobrepeso u obesidad.
- Otros consejos de alimentación que no debes olvidar:
  - Toma tus alimentos en horarios regulares. Esta es la mejor manera para mantener tus niveles de energía y un peso corporal saludable.
  - Cuando comas fuera de casa, lleva tus alimentos desde el hogar, será más fácil considerar porciones y alimentos saludables de tu preferencia o busca un lugar donde puedas consumir comida nutritiva, higiénica y variada.
  - El agua simple potable es más saludable, acompaña siempre tus alimentos con esta bebida.
  - Come despacio y mastica bien tus alimentos, eso te permite comer lo necesario para sentirte satisfecho.
  - Aprende maneras simples y saludables de preparar alimentos: hornear, hervir, asar y cocinar al vapor o en microondas en vez de freírlos, utiliza condimentos como la pimienta, limón, ajo, cebolla, en lugar de mantequilla, crema, mayonesa o tocino; quítale la piel y la grasa visible a las carnes, de esta forma tendrás una alimentación saludable.



## desparasitación intestinal

- Los parásitos son organismos que viven a expensas de otros seres vivos, ocasionándoles daños a la salud, tales como: anemia, desnutrición, enfermedades intestinales.
- Su presencia causa molestias como dolor de estómago, diarrea y sangrado intestinal; lo que impide tu crecimiento y desarrollo normal.
- Los parásitos intestinales más comunes en el ser humano son: los áscaris conocidos como lombrices, gusanos redondos, solitaria o tenia y los oxiuros, entre otros.
- Estos parásitos se encuentran generalmente en la materia fecal humana, que al contaminar el agua, suelo y otros objetos, pueden pasar a los alimentos no bien lavados o crudos, de esta forma llegan al intestino de la persona, infestándola. Cuando alguien no se lava las manos antes de comer, después de ir al baño o al preparar alimentos, continúa la transmisión y el contagio a otras personas.
- Por eso, comer en sitios sin higiene en la preparación de los alimentos, te pone en un gran riesgo de adquirir un parásito.
- Estos se pueden eliminar con tratamiento antiparasitario.
- Acude a tu Unidad de Medicina Familiar, donde te proporcionarán el

medicamento durante la 2a y 3a Semanas Nacionales de Salud.

- La detección de anemia también es un tema importante y están en mayor riesgo de desarrollarla, las adolescentes que cursan con:
  - Sangrados menstruales abundantes.
  - Embarazo, parto o lactancia.
  - Desnutrición.
  - Alimentación pobre en hierro.
  - Padecimientos digestivos como úlceras.
- La anemia afecta el funcionamiento mental y físico y te predispone a padecer otras enfermedades.
- Para corregir la anemia, se recomienda comer alimentos ricos en hierro como carnes rojas, huevo, sardinas, frijoles, lentejas, acelgas, alubias, verdolaga, espinacas y champiñones.
- Si te sientes débil, te fatigas fácilmente, te falta el aire y te mareas con frecuencia, acude con tu médico/a familiar para que te detecte si tienes anemia u otro problema de salud, en caso de ser así te otorgará el tratamiento correspondiente.

Los parásitos son organismos que viven a expensas de otros seres vivos, ocasionándoles daños a la salud, tales como: anemia, desnutrición, enfermedades intestinales.

## en México



México ocupa el segundo lugar en obesidad a nivel mundial y de manera particular, el primer lugar de obesidad infantil, siendo un problema de salud pública, debido a su magnitud y trascendencia.

- De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino ENSANUT MC 2016, realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública, se demuestra un aumento en la prevalencia del sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos. La prevalencia combinada del sobrepeso y la obesidad en menores de 5 a 11 años de edad, disminuyó de 34.4% en 2012 a 33.2% en 2016, una reducción de 1.2 puntos porcentuales. La prevalencia del sobrepeso fue de 17.9% y de obesidad 15.3% en 2016, la cifra fue de 1.9 puntos porcentuales menor a la observado en 2012.
- En la población adulta mayor de 20 años de edad, la prevalencia combinada del sobrepeso y la obesidad pasó de 71.2% en 2012 a 72.5% en 2016, este aumento es de 1.3 puntos porcentuales. En mujeres adultas, se observa un aumento en las cifras de sobrepeso y obesidad, la prevalencia combinada es de 75.6% y en hombres la prevalencia combinada es 69.4% en 2016. Aunque las prevalencias combinadas del sobrepeso y obesidad no son muy diferentes en zonas urbanas (72.9%) que en las rurales (71.6%), la prevalencia del sobrepeso fue de 4.5 puntos porcentuales más alta en las zonas rurales, mientras que la prevalencia de obesidad fue 5.8 puntos porcentuales más alta en las zonas urbanas.
- Por ello, con la finalidad de fortalecer y apuntalar las acciones de la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, esta Norma considera los criterios para el

tratamiento integral y el control del creciente número de pacientes que presentan sobrepeso y obesidad, de acuerdo con las circunstancias de cada caso e invariablemente, se tomarán en cuenta, los principios científicos y éticos que orientan la práctica médica, nutricional y psicológica así como la libertad prescriptiva de los profesionales de la salud.

- La NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2017, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad establece los criterios sanitarios para regular el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. Esta Norma es de observancia obligatoria para todos las y los profesionales, técnicos/as y auxiliares de las disciplinas para la salud, así como para los establecimientos de atención médica ambulatoria y hospitalaria de los sectores público, social y privado, que se ostenten y oferten servicios para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, mediante el control y reducción de peso, en los términos previstos en la misma.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Esta Norma Oficial Mexicana establece los criterios que deberán seguirse para orientar a la población en materia de alimentación y de observancia obligatoria para las personas físicas o morales que ejercen actividades en materia de orientación alimentaria, de los sectores público, social y privado.

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:

