

Análisis de dietas en el manejo del peso saludable

Nutrición y endocrinología basadas
en comprobación científica

Editores:

Susana Guadalupe Galindo Delfín
Sergio Arturo Godínez Gutiérrez
Victoria Eugenia Bolado García
Krystal Dennicé González Fajardo



PERMANYER MÉXICO
www.permanyer.com

Consideraciones finales sobre los diferentes abordajes dietarios para el peso saludable

Héctor Bourges Rodríguez, Martha Käufer Horwitz, Otilia Perichart Perera y Elizabeth Solís Pérez

CONCEPTOS NUTRIOLÓGICOS BÁSICOS EN LOS ABORDAJES DIETARIOS PARA LA SALUD Y ENFERMEDAD

El objetivo de este capítulo es integrar los conceptos analizados a lo largo del libro sobre algunas dietas especiales para prevenir y manejar enfermedades, por lo que empezaremos recordando algunos conceptos nutriólogicos pertinentes tanto para personas sanas como enfermas.

Puesto que dieta es el *conjunto de alimentos* –naturales o transformados en platillos o en productos industrializados– *que se consumen en el día*,¹ toda persona, sana o enferma, tiene una dieta. El consumo de la dieta junto con numerosos procesos biológicos, psicológicos y sociológicos da lugar a la *alimentación*, que es un proceso en el que influyen muchos factores, que tiene un enorme significado psicológico y sociocultural y que se ha definido como *el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena*.¹ Como en la dieta se alcanza la integración, se le considera *la unidad de la alimentación*.²

La alimentación, que es un proceso voluntario, desencadena en forma casi automática la *nutrición*, la cual es uno de los pilares fundamentales de la vida y de la salud y que, en su mayor parte, no es voluntaria, ni consciente, ni perceptible para el individuo. Además de su papel central en la salud, como la alimentación es muy susceptible de desviarse de lo deseable, se considera con razón que el componente alimentario es central en muchas de las *enfermedades*

crónicas no transmisibles –sean carenciales o por excesos y desequilibrios– que hoy más afectan a la humanidad. Así, la instauración de una dieta correcta constituye el remedio fundamental para controlar en forma satisfactoria dichas enfermedades. Por otra parte, las medidas alimentarias pueden servir también como herramientas en la prevención y el tratamiento de enfermedades –con componente alimentario o sin él– en lo que se conoce como *dietoterapia*.¹

A la dietoterapia hay que sumar las dietas propuestas por la medicina tradicional y las corrientes *naturistas*, las dietas llamadas «saludables», porque –aunque una asociación estadística no necesariamente indica causalidad– su consumo habitual se asocia con la salud, ciertos productos de las industrias de alimentos y farmacéutica y los conceptos que se han dado en mal llamar *alimentos funcionales* y *nutrición de precisión* (o *personalizada* o *individualizada*). El término de alimentos funcionales –sería mejor llamados productos de diseño– es poco afortunado y no convincente; su tono publicitario, explicable por los intereses comerciales, ha propiciado que en este campo prevalezca el desorden conceptual, el desacuerdo y la confusión.¹ Por cuanto a la alimentación personalizada –la nutrición no se puede «personalizar» y lo correcto es alimentación y no nutrición–. La idea es prescribir con fines preventivos o terapéuticos, una dieta óptima basada en las características genéticas particulares de cada individuo, estrategia que no es nueva en el manejo de los *errores innatos del metabolismo* monogénicos. Si bien los factores genéticos tienen, sin duda, gran importancia para la salud humana, representan solo una parte de un amplio y complejo conjunto de variables que intervienen en las funciones vitales y en el desarrollo de enfermedades. Para las

Esta obra se presenta como un servicio a la profesión médica. El contenido de la misma refleja las opiniones, criterios y/o hallazgos propios y conclusiones de los autores, quienes son responsables de las afirmaciones. En esta publicación podrían citarse pautas posológicas distintas a las aprobadas en la Información Para Prescribir (IPP) correspondiente. Algunas de las referencias que, en su caso, se realicen sobre el uso y/o dispensación de los productos farmacéuticos pueden no ser acordes en su totalidad con las aprobadas por las Autoridades Sanitarias competentes, por lo que aconsejamos su consulta. El editor, el patrocinador y el distribuidor de la obra, recomiendan siempre la utilización de los productos de acuerdo con la IPP aprobada por las Autoridades Sanitarias.



© 2021 Permanyer
Mallorca, 310 – Barcelona (Cataluña), España
permanyer@permanyer.com

© 2021 Permanyer México
Temístocles, 315
Col. Polanco, Del. Miguel Hidalgo
11560 Ciudad de México
Tel.: (044) 55 2728 5183
mexico@permanyer.com



www.permanyer.com



Impreso en papel totalmente libre de cloro

Edición impresa en México



Este papel cumple los requisitos de ANSI/NISO
Z39.48-1992 (R 1997) (Papel Permanente)

ISBN: 978-84-18673-61-0

Ref.: 6897AX211

Reservados todos los derechos

Sin contar con el consentimiento previo por escrito del editor, no podrá reproducirse ninguna parte de esta publicación, ni almacenarse en un soporte recuperable ni transmitirse, de ninguna manera o procedimiento, sea de forma electrónica, mecánica, fotocopiando, grabando o cualquier otro modo.

La información que se facilita y las opiniones manifestadas no han implicado que los editores llevaran a cabo ningún tipo de verificación de los resultados, conclusiones y opiniones.

Autores

Victoria Eugenia Bolado García

*Laboratorio de Investigación Genómica y Fisiológica
Facultad de Nutrición Universidad Veracruzana
Xalapa, Ver.*

Héctor Bourges Rodríguez

*Doctor en Nutriología
Instituto Nacional de Ciencias Médicas
y Nutrición Salvador Zubirán
Ciudad de México*

Susana Guadalupe Galindo Delfín

*Licenciada en Nutrición. Especialidad en Docencia e
Innovación
Universidad Anáhuac Xalapa
Hospital Angeles Xalapa
Xalapa, Ver.*

Sergio Arturo Godínez Gutiérrez

*Médico Endocrinólogo e Internista Certificado
Práctica Médica Privada
Guadalajara, Jal.*

Paloma Regina Godínez Sandoval

*Maestra en Nutrición Clínica por la UNIVA
Práctica Profesional Privada
Guadalajara, Jal.*

Primavera de María González Contreras

*Licenciada en Nutrición. Especialista en Nutrición
Clínica
Universidad Anáhuac Xalapa
Xalapa, Ver.*

Krystal Dennicé González Fajardo

*Licenciada en Nutrición, Maestra en Ciencias de la Salud
con área de concentración en Nutrición
Facultad de Nutrición Universidad Veracruzana
Xalapa, Ver.*

Martha Kaufer Horwitz

*Nutrióloga Certificada por el Colegio Mexicano de
Nutriólogos
Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Maestra en Ciencias Sociomédicas
Doctora en Ciencias de la Salud
Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta
Alimentaria
Departamento de Endocrinología y Metabolismo
Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición
Salvador Zubirán
Ciudad de México*

Leticia María Hernández Arizpe

*L.N. Maestría en Salud Pública
Maestría y Doctorado en Ciencias de los Alimentos
Coordinadora Académica de área de formación
Nutrición Clínica-Enfermedad Facultad de Salud Pública
y Nutrición UANL
San Nicolás de los Garza, N.L.*

Ricardo Hernández González

*Especialista en Medicina Interna
Expresidente CÍMIM SLP
Endocrinólogo Miembro de grupos de estudio en
obesidad y nutrición de la SMNE
San Luis Potosí, S.L.P.*