

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

Dietas tradicionales: dieta tradicional mexicana como opción saludable y sostenible

Martha Kaufer-Horwitz y Otilia Perichart Perera

En México, las principales causas de muerte tienen relación con conductas del estilo de vida que aumentan el riesgo de muchas enfermedades. La alimentación tiene una función fundamental en la prevención primaria y secundaria de estas enfermedades, así como en su tratamiento. Una alimentación saludable es aquella que aporta la energía y los nutrimentos necesarios para que un individuo pueda alcanzar un estado de salud óptimo; es decir, alcanzar un bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedades.¹

Desde el 2003, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció las generalidades de lo que debe ser un patrón de alimentación saludable para la reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en la población. De acuerdo con el conocimiento vigente, este patrón de alimentación se caracteriza por un alto contenido de frutas, verduras (al menos 400 g entre los dos grupos), leguminosas, granos enteros y semillas. Cuando se habla de granos enteros, es importante aclarar que aquí no se incluyen harinas ni cereales integrales, sino semillas o granos enteros como maíz (palomero, pozolero), trigo, amaranto, avena, quinua, entre otros. Este patrón es moderado en grasas (< 30% del valor energético total [VET]), aporta entre el 6-10% de ácidos grasos poliinsaturados y limita los ácidos grasos saturados a < 10% del VET. La sal se limita a < 5 g/día. Además, la OMS establece un límite en el consumo de azúcares añadidos, el cual ha aumentado de una manera muy importante a nivel mundial, y hay suficiente evidencia de su asociación con un mayor riesgo de desarrollar obesidad y otros trastornos metabólicos. El límite máximo de consumo de azúcares añadidos debe de ser < 10% de la energía total consumida o < 5%, si es posible.^{2,3}

DIETAS TRADICIONALES

En general, las dietas tradicionales se consideran saludables por su alto contenido en alimentos vegetales (granos, verduras, frutas, leguminosas) y su bajo contenido en alimentos animales (carnes rojas, entre otros).⁴ En México, datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2018 (ENSANUT 2018) muestran un muy alto consumo de energía proveniente de alimentos ultraprocesados (bollería, frituras, cereales con azúcar, postres, etc.). Existe un alto consumo de carnes rojas y carnes procesadas (embutidos) y menos de la mitad de la población consume frutas, verduras y leguminosas. El 85% de la población informa consumir habitualmente bebidas azucaradas. En niños y adolescentes, apenas el 20% consume verduras y más del 50% consume botanas, dulces, postres y cereales endulzados.⁵ Los productos ultraprocesados han desplazado a muchos alimentos naturales o muy poco procesados y que eran parte de la cultura alimentaria de muchas poblaciones, incluida la mexicana. Se han desplazado alimentos tradicionales y se ha preferido consumir alimentos industrializados, en vez de frescos y locales.⁶

Por todo ello, diversas organizaciones internacionales de salud han propuesto promover las dietas tradicionales para reducir la carga global de enfermedades crónicas no transmisibles y el impacto ambiental asociado a los patrones de consumo actuales.

Una de las dietas tradicionales más estudiadas en los últimos años es la dieta mediterránea tradicional, que más que dieta es un patrón de alimentación que se ha asociado consistentemente a beneficios en salud, incluyendo la disminución del riesgo a desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus y cáncer, así

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 lleven 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 Delfin

*Licenciada en Nutrición. Especialidad en Docencia e
Innovación
Universidad Anáhuac Xalapa
Hospital Ángeles 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 CIMIM SLP
Endocrinólogo Miembro de grupos de estudio en
obesidad y nutrición de la SMNE
San Luis Potosí, S.L.P.*