

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Febrero de 2017 / Año XXIII / No. 268 / Distribución Gratuita

Los alimentos



A lo largo de su vida, el ser humano no cesa de consumir alimentos. Se estima que desde que nace hasta que muere, entre diez y veinte toneladas de productos alimenticios pasarán por su boca. Sin embargo, la alimentación cumple una función más allá de saciar el hambre, ya que una dieta sana se encuentra relacionada con una mejor calidad de vida y la prevención de enfermedades.

Atentamente / Comité Editorial

La alimentación

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, se entiende por "alimento" a toda sustancia elaborada, semielaborada o bruta, que se destina para consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualquier otro ingrediente que se utilice en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos.

La alimentación corresponde a la ingestión de alimento por parte de los seres vivos, desde una bacteria hasta un elefante, para satisfacer sus necesidades alimenticias, fundamentalmente la obtención de energía y desarrollo. Es importante no confundir este concepto con el de la "nutrición", ya que esta última se da a nivel celular.

Siempre de la mano con la historia de la humanidad

La aventura de la humanidad se puede explicar a través de la historia de la alimentación, ya que prácticamente todas las investigaciones apuntan a que la evolución humana se encuentra ligada estrechamente a las elecciones alimentarias, junto con los cambios climáticos, los cuales provocaron cambios importantes a nivel anatómico y fisiológico en el organismo de los seres humanos.



El hombre prehistórico se preocupaba esencialmente por obtener suficiente cantidad de alimento, ya que su mayor interés era sobrevivir. No obstante, hoy en día se dispone de mayores recursos para alimentarse sin apenas esfuerzo, centrando su elección en la calidad, determinada además por las costumbres, tradiciones, creencias y el saber culinario de cada región.

Dicha evolución en la alimentación a lo largo de la historia, ha estado influenciada por los cambios sociales, políticos y económicos, pero al mismo tiempo la abundancia o escasez de alimentos ha condicionado a su vez el desarrollo de acontecimientos históricos.

Dieta saludable

Pese a lo que se piensa con frecuencia, la palabra "dieta" no hace referencia a someterse a un régimen para "comer poco y pasar hambre" con el objetivo de bajar de peso, sino simplemente a los alimentos y platillos que comemos a diario.

El organismo obtiene los nutrientes de su alimentación, pero debido a que no hay alimentos completos, debemos combinarlos entre sí. Por ello, de acuerdo a la Secretaría de Salud, una dieta saludable debe reunir las siguientes características:

- **Completa.** Contener todos los nutrientes que se requieren, por eso se aconseja combinar todos los grupos de alimentos en cada tiempo de comida.
- **Variada.** Los alimentos del mismo grupo se deben intercambiar en las diferentes comidas del día.
- **Suficiente.** Se debe comer en cantidad suficiente para cubrir las necesidades energéticas del organismo, con el objetivo de lograr el crecimiento y mantenimiento de las funciones fisiológicas.
- **Equilibrada.** Para una mejor digestión y metabolismo, debe haber una proporción apropiada entre los alimentos ingeridos.
- **Adecuada.** Debe adecuarse a la edad de cada individuo, la actividad física que realiza y sus costumbres, entre otros factores.
- **Inocua.** La alimentación no debe significar un riesgo para la salud.

Grupos de alimentos

El "Plato del bien comer" clasifica a los alimentos en tres grupos, ninguno más importante que otro, ya que todos son indispensables para dar variedad a la alimentación y asegurar el consumo de los nutrientes que son necesarios para mantener un adecuado estado de salud.

- **Frutas y verduras.** Este grupo aporta principalmente vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.



- **Cereales.** De estos se obtiene la mayor cantidad de energía que utiliza el organismo, sin embargo deben consumirse con moderación.
- **Leguminosas y productos de origen animal.** Son una fuente importante de proteínas, energía y fibra, pero también de grasas y colesterol.

En nuestro país la alimentación tiene grandes contrastes. Si bien la desnutrición infantil ha disminuido, aún existe y la prevalencia de anemia todavía es alta. En contraparte, ha surgido una epidemia de obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la forma en que comemos, como la diabetes, la aterosclerosis, la hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer, que ponen en riesgo la salud.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Alimentos de origen vegetal

Aunque el “Plato del bien comer” clasifica a los alimentos en tres grupos: Verduras y frutas; cereales; leguminosas y alimentos de origen animal, de manera tradicional y para fines prácticos también pueden dividirse en dos tipos de acuerdo a su origen, ya sea vegetal o animal. A continuación, describiremos las principales propiedades de los primeros.

Cereales

Estos deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que nos proveen de una importante fuente de energía, además de otras cualidades que las han vuelto imprescindibles en nuestra dieta diaria, como su facilidad de cultivo, múltiples formas de preparación y sus cualidades nutricionales.



Encontramos fundamentalmente dos tipos: Por un lado, las semillas de las plantas gramíneas (como trigo, avena, arroz, cebada o centeno), mientras que los cereales integrales son aquellos que conservan su corteza y que a su vez aportan más vitaminas y minerales.

Algunos de los beneficios de los cereales son los siguientes: Son ricos en vitaminas y minerales; representan un importante aporte de fibra; son bajos en grasas; contribuyen a equilibrar el nivel de glucosa en la sangre y gracias a su contenido en fibra ayudan a mejorar el estreñimiento.

Verduras y hortalizas

Son alimentos que contribuyen a hidratar el organismo gracias a su alto contenido de agua, además de ser nutritivas y saludables. Son ricas en vitaminas, minerales y fibra, así como en almidón y azúcares, aunque en menor medida, lo que explica su bajo aporte calórico. Asimismo, son una fuente indiscutible de sustancias de acción antioxidante. La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir al menos 400 gramos de hortalizas y verduras al día, ya que aportan los siguientes beneficios:

- Por su alto contenido de agua facilitan la eliminación de toxinas del organismo y contribuyen a mantenernos bien hidratados.
- Por su aporte de fibra ayudan a regular la función de los intestinos y evitar o mejorar el estreñimiento. Además, contribuyen en la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades, como colesterol elevado en la sangre, diabetes, obesidad, cálculos biliares, hemorroides y venas varicosas, divertículos y cáncer de colon.
- Contienen antioxidantes que se sabe con certeza que son un factor protector frente a ciertas enfermedades relacionadas con la degeneración del sistema nervioso, enfermedades cardiovasculares e incluso cáncer.

Legumbres

De alimento indispensable a “prescindible”, es el camino que han recorrido las legumbres a lo largo de las últimas décadas. Durante muchos años, los frijoles, las lentejas y las alubias eran las reinas indiscutibles en la cocina en la mayoría de los hogares, al grado de ser en ocasiones el único platillo de la comida. Además de su bajo precio, tienen las siguientes propiedades:

- Son ideales para las personas que tienen diabetes, debido a que poseen un bajo índice glucémico, un bajo contenido en grasa y son ricas en fibra.
- Pueden disminuir el riesgo de cardiopatías coronarias.
- Son una buena fuente de vitaminas, como el folato que reduce considerablemente el riesgo de anomalías congénitas del tubo neural, como la espina bífida en los recién nacidos.
- Su alto contenido en hierro las convierte en un poderoso alimento para prevenir la anemia en mujeres y niños.
- Son ricas en compuestos bioactivos, como sustancias fitoquímicas y antioxidantes, que pueden contener propiedades anticancerígenas.
- Promueven la salud de los huesos, pueden prevenir la disminución cognitiva y reducir los síntomas menopáusicos.

Frutas

Constituyen un grupo de alimentos indispensables para el bienestar, especialmente por su aporte de fibra, vitaminas, minerales y sustancias de acción antioxidante, como las vitaminas C y E, betacaroteno, licopeno, luteína, flavonoides, antocianinas, etc. Cabe señalar que los beneficios que aportan a la salud son prácticamente los mismos que las verduras y hortalizas, por eso es tan importante su consumo diario.



La gran diversidad de especies, con sus distintas propiedades organolépticas, es decir, aquellas que apreciamos a través de los sentidos, como el sabor, aroma, color y textura, así como las distintas formas de prepararlas, hacen de las frutas productos de gran aceptación por parte de niños y adultos.

La Organización Mundial de la Salud ha confirmado en los últimos años los resultados de diversas investigaciones que ponen de manifiesto los efectos anticancerígenos de las frutas, verduras y hortalizas. Según dichos estudios, uno de cada diez pacientes afectados por algún tipo de cáncer ha llevado una alimentación deficiente de este tipo de alimentos durante su vida.

Alimentos de origen animal

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, los alimentos de origen animal no son esenciales para una dieta adecuada, pero constituyen un complemento útil, en especial en los países en desarrollo que dependen sobre todo de un alimento básico rico en carbohidratos, como un cereal o tubérculo. A continuación, revisaremos las principales características de este tipo de alimentos.

Carnes y embutidos

La carne es fuente importante de proteínas de alto valor biológico, así como de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. No obstante, debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante preferir los cortes magros y retirar la grasa visible antes de cocinar.



La carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y además aumenta la absorción del proveniente de los cereales o legumbres. De esta manera, combinando dichos alimentos podemos lograr un platillo más nutritivo.

Pese a lo que se cree comúnmente, el color de la carne no afecta ni el valor nutritivo, ni a la digestibilidad, ya que éste proviene de una proteína que contiene hierro llamada mioglobina.

Por su parte, los embutidos deben consumirse solo ocasionalmente, ya que aportan una gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, mismos que pueden afectar al sistema cardiovascular.

Pescados y mariscos

Los pescados son una buena fuente de proteínas de alta calidad, vitamina D y yodo. Además, son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega 3, en especial los llamados "pescados azules", como atún, arenque, sardina, caballa, salmón y anguila, entre otros. Dichos nutrientes son esenciales, es decir, que el cuerpo no puede producirlos, por lo que deben ingerirse a través de la dieta.

El omega 3 es conocido por su papel en la reducción del colesterol "malo" de la sangre y los niveles de triglicéridos, asimismo son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular.

El consumo de pescados es especialmente importante en mujeres embarazadas, lactantes y durante los períodos de crecimiento, como en la edad infantil. Por ello, se recomienda el consumo de tres a cuatro raciones semanales.

A su vez, los mariscos son una gran fuente de vitaminas B1 y B12, minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Por otra parte, tienen un contenido elevado en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas.

Huevos

Representan un alimento de gran interés nutricional, ya que nos aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (como fósforo y selenio). Los huevos contienen también nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez.

Es importante saber que el color de la cáscara, ya sea blanco o café, no condiciona su valor nutritivo. El consumo de tres a cuatro huevos por semana es una buena alternativa para la carne y el pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares.

Leche y sus derivados

Los productos lácteos, es decir, la leche, las leches fermentadas, el yogur, los quesos, las natillas, etc., son una fuente importante de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas A, D, B2 y B12; además, contienen calcio, un mineral muy importante para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.

La leche es muy necesaria en todas las etapas de la vida, especialmente durante la lactancia, el crecimiento y la menopausia, aunque también en la población de edad avanzada.

Un niño en edad escolar que consume dos tazas de leche al día (medio litro aproximadamente), obtiene de esta forma la mitad de las proteínas y más del 80% del calcio

y vitamina B2 que necesita. Por otra parte, con una cantidad similar, un adulto cubre el 30% de sus necesidades diarias de proteínas y el 100% de calcio.



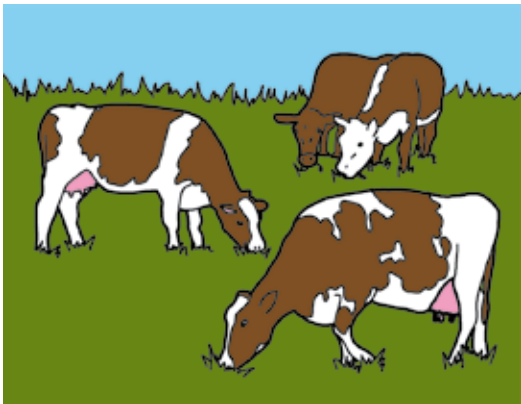
Algunos tipos de yogur y otras leches fermentadas, como **Yakult** y sus productos, se incluyen en el grupo de los alimentos probióticos, los cuales poseen efectos benéficos para la salud, entre los que se encuentran la prevención de enfermedades gastrointestinales, la regulación del equilibrio de la microbiota intestinal y la reducción de sustancias tóxicas en los intestinos.

Se recomienda consumir de dos a cuatro raciones de lácteos al día, según la edad y situación fisiológica de cada individuo; por ejemplo, el embarazo o la lactancia. Entre la población adulta se aconseja el consumo de productos desnatados o semidescremados por su menor contenido de calorías, ácidos grasos saturados y colesterol, recomendación particularmente indicada en situación con sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares.

Actualmente, se ha relacionado el consumo excesivo de carne con la aparición de enfermedades como obesidad, arteriosclerosis, gota, enfermedad coronaria y accidentes cerebrovasculares. Sin embargo, esta relación no es del todo cierta sino lo sucede es que con frecuencia es que este tipo de alimento sustituye a otros grupos alimentarios como las legumbres, las verduras y las hortalizas, por eso se realiza tanta insistencia en llevar a cabo una alimentación equilibrada.

La seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfagan sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura).



Para que puedan alcanzarse los objetivos de seguridad alimentaria deben cumplirse a su vez las siguientes dimensiones, todas de manera simultánea:

- **La disponibilidad física de los alimentos.** Es decir, la parte correspondiente a la "oferta", en función del nivel de producción, las existencias y el comercio neto.
- **El acceso económico a los alimentos.** Una oferta adecuada de productos a nivel nacional o internacional no garantiza la seguridad alimentaria si no se cuenta con los ingresos necesarios en el hogar.
- **La utilización de los alimentos.** Esto se entiende como la forma en la que el cuerpo aprovecha los diversos nutrientes, resultado de buenas prácticas de salud y alimentación, la correcta preparación de los platillos, la diversidad de la dieta y la buena distribución de los alimentos dentro de los hogares.
- **La estabilidad en el tiempo de las tres dimensiones anteriores.** Aunque la ingesta

de alimentos sea adecuada, se considera que las personas no gozan de completa seguridad alimentaria si no tienen asegurado el debido acceso a los alimentos de manera periódica.

De acuerdo al informe sobre seguridad alimentaria de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, publicado en 2015, hay cerca de 795 millones de personas subalimentadas en el mundo, es decir, 167 millones menos que hace una década y 216 millones menos que en el período 1990-1992.

Este descenso ha sido más pronunciado en las regiones en desarrollo, a pesar del considerable crecimiento demográfico. Sin embargo, en los últimos años, los progresos se han visto obstaculizados por un desarrollo económico más lento y menos inclusivo, así como por la inestabilidad política en algunas regiones; por ejemplo, en África central y Asia occidental.

Panorama en México

La seguridad alimentaria y nutricional en nuestro país presenta un panorama de grandes contrastes. Si bien la oferta de energía alimentaria sobrepasa los requerimientos para cubrir la demanda, las fuertes deficiencias en el acceso originan un cuadro heterogéneo de grandes carencias que requiere de intervenciones focalizadas en ciertos grupos de población y regiones. Al deficiente acceso a los alimentos se suma la desnutrición crónica infantil aún por atender, al igual que la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos.

La doble carga de la malnutrición impide el adecuado desarrollo físico e intelectual del individuo, al mismo tiempo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, con grandes costos directos e indirectos para sus familias y la sociedad.

Los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Salud Pública indican que más de una cuarta parte de los mexicanos tiene acceso deficiente a la alimentación. Si bien es cierto

que se han producido avances significativos en la eliminación de la desnutrición infantil entre 1988 y 2012, alrededor del 14% de los preescolares mexicanos presentan baja talla para la edad, un indicador de desnutrición crónica. Asimismo, en la población indígena dicha prevalencia es de más del doble: 33.1%. Adicionalmente, el sobrepeso y la obesidad en niños, adolescentes y adultos se ha convertido en un problema de salud pública.

La crisis alimentaria

De acuerdo con el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social, el impacto en México de la crisis alimentaria originada en 2008, provocó, en paralelo a una brusca caída del producto interno bruto, un rápido aumento de la pobreza alimentaria en nuestro país, la cual pasó de 13.8% de la población en 2006, a 18.2% en 2010, revirtiendo la tendencia positiva en la disminución que se había venido produciendo desde 1996.

A raíz de estos hechos o como su consecuencia, tienen lugar dos acontecimientos trascendentales en México que han modificado el escenario de la política sobre la seguridad alimentaria de la población.

El primero es la reforma constitucional en 2011 de los artículos 4 y 27 para reconocer el derecho a la alimentación como un derecho fundamental de todas y todos los mexicanos. El segundo es el lanzamiento de la Cruzada Nacional contra el Hambre, lo que se tradujo en el lanzamiento de un nuevo programa en el Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018: El Programa Nacional México sin Hambre.



El crecimiento inclusivo, aquel que ofrece oportunidades para las personas con escasos bienes, conocimientos y oportunidades, puede mejorar los ingresos y los medios de vida de los pobres y es eficaz en la lucha contra el hambre y la malnutrición. Las poblaciones de las zonas rurales representan un alto porcentaje de las personas que padecen hambre y malnutrición, por lo que las actividades encaminadas a promover el crecimiento de la agricultura y el sector rural pueden ser un componente importante de la estrategia orientada a fomentar el crecimiento inclusivo y la mejora de la seguridad alimentaria y la nutrición.

Alimentación y salud

“El ser humano tiene la necesidad cada día de consumir alimento para así sobrevivir al obtener energía y nutrientes, como reposición por el gasto que realiza en los mecanismos que lo mantienen vivo o en su respectivo caso para el crecimiento y desarrollo.

Además, la alimentación también satisface áreas como la afectiva, social, cultural, educativa entre otras.

Con la llegada de la sociedad moderna, han surgido cambios en la dinámica que han repercutido en el desarrollo del individuo como en su alimentación, esto se traduce en menor gasto de energía y mayor disponibilidad de alimentos (energía), combinación que ha repercutido en una creciente epidemia de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas.

Podemos decir que se ha dejado de lado el objetivo primario de la alimentación y solo se ha enfocado en cubrir tal necesidad como un placer momentáneo, el cual en ocasiones se utiliza para aminorar sensaciones como la frustración, el cansancio o el enojo, creando hábitos no saludables, un gasto económico mayor y pérdida de la salud.

Es recomendable la creación de hábitos saludables y deben iniciarse desde la infancia con la práctica de la lactancia, una alimentación complementaria natural-casera y manteniendo conductas sanas en cada etapa de la vida.

Es cierto mencionar que cada día se ve la dificultad de la formación de estos hábitos, ya que existe una tendencia a consumir alimentos ya

diseñados, los cuales ofrecen la ventaja de nulo tiempo de preparación, de estar listos para comer y aunado a esto una fuerte carga de publicidad, realizando una sinergia que acapara totalmente la decisión de compra.

Por otro lado, está la industria alimentaria y las modernas técnicas de industrialización que buscan la creación de ingredientes que aminoren los costos, que disminuyan la descomposición, a crear mejores características de percepción, como el aroma, el color y el sabor, que crean una adicción difícil de controlar. Pero este panorama no es del todo desolador gracias a que nuestro organismo es muy noble y con apenas pequeños cambios muestra grandes mejoras, se requieren principalmente decisión y una adecuada orientación, las cuales se concentren en un solo objetivo: La salud.

Por ello, es importante crear un plan, el cual fomente de manera inteligente el consumo de alimentos saludables y encaminarse a una mejor calidad de vida. Para tal fin será importante obtener la asesoría de un profesional de la nutrición.

Como parte del esfuerzo personal, a continuación se plasman algunas recomendaciones para crear cambios que puedan ayudar en la meta de mejorar la salud.

- Obtener toda la información posible: Lectura, internet, cursos, talleres, etc. Recuerde que “la información es poder”.
- Evitar las tentaciones.
- Recompensar los éxitos, no con comida, sino con algo que repercuta en mejorar la salud.
- Rodéese de personas saludables o que compartan sus objetivos de salud.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social. Los alimentos que consumimos pueden ofrecernos un camino hacia ella o en contra de ella, por tal motivo es fundamental tener conciencia de esto y emplear de forma razonable todos los esfuerzos posibles para disfrutar una adecuada calidad de vida.



RECETAS Yakult

Tacos de surimi con setas al chipotle (6 porciones)

Ingredientes

- 500 g Barritas de surimi (deshebrado).
- 500 g Setas (deshebradas).
- 100 g Queso crema light.
- 90 g Cebolla.
- 12 Tortillas de pan árabe.
- 2 Chipotles adobados.
- 2 Ramas de epazote.
- 2 Dientes de ajo.
- ½ Taza de leche evaporada.
- 3 Cucharadas de aceite.
- 2 Cucharadas de harina de trigo.
- 2 Cucharadas de mantequilla.

Para la ensalada

- 9 Hojas de lechuga (cortada en trozos).
- 3 Limones.
- 1 Jitomate grande (cortado en gajos).
- 1 Pepino (rebanado).

Procedimiento

- Caliente el aceite. Acitrone la cebolla y el ajo. Agregue las setas y el epazote, salpimiente, tape y deje que las setas se suavicen. Mueva ocasionalmente.
- Aparte, licue la leche con el queso crema, la harina y los chipotles.
- En una sartén, caliente las dos cucharadas de mantequilla y vierta el licuado. Mezcle sin dejar de mover para que la harina se cueza y la salsa se reduzca.
- Incorpore las setas y el surimi, verifique la sazón salpimentando al gusto. Baje el fuego y deje unos minutos hasta que todo sazone y reseque.
- Caliente las tortillas y rellene con la preparación anterior. Enrolle apretadamente en forma de taco. Sirva de inmediato. Para una mejor presentación, corte los tacos por la mitad y colóquelos montados. Acompañe con la ensalada fresca, aderezada con jugo de limón y sal.



PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Alimentos procesados

Seguramente, al escuchar el término “alimentos procesados”, la mente de casi todas las personas tendrá imágenes de todo aquel alimento que se encuentra en un empaque y ciertamente es muy común que esto así sea.

Por tal motivo, es adecuado conocer más acerca de este tipo de procesos, por los cuales los alimentos tienen algunas características peculiares, algunas ayudando, pero otras veces afectando la alimentación y la nutrición de la sociedad.



Primeramente, la definición de “procesado” se refiere a someter una sustancia, en este caso un alimento, a un proceso de elaboración o transformación. Pero entonces, ¿cuál es el beneficio en la humanidad de los alimentos procesados?, ¿por qué el profesional de la salud recomienda consumir en lo mínimo este tipo de productos y aconseja que la alimentación sea más natural?

Los alimentos procesados han sido de gran importancia en la sociedad moderna, ya que han promovido el desarrollo social en varios ámbitos de la vida, principalmente hablamos del área comercial, industrial, laboral (como la creación de empleos) y por otro lado la disponibilidad de alimento en cada hogar y en determinadas circunstancias, debido a características peculiares como puede ser un mayor tiempo de conservación (fecha de caducidad), facilidad para la transportación, seguridad de consumo desde el punto de vista que difícilmente llegan a contaminarse y causar enfermedad, entre algunas otras.

Asimismo, los alimentos en ocasiones necesitan de algún proceso o transformación para la elaboración de ciertos ingredientes o para que sean disponibles y que estos sean adecuados para el consumo; por ejemplo, la crema que viene de la leche de vaca, la harina que se procesa a partir del trigo, el aceite que se elabora a partir del maíz, de la soya o del aguacate, por mencionar algunos tipos de aceite.

Todo este desarrollo vino a favorecer el ritmo de vida laboral de una sociedad cada día más productiva, donde es muy peculiar observar familias donde tanto el padre como la madre trabajan y dedican menos tiempo a la compra, elaboración y consumo de los alimentos, optando por asegurar el alimento antes que preocuparse por si es saludable o nutritivo.

A pesar de los beneficios y avances, no es suficiente razón para justificar una alimentación basada en alimentos procesados. Ciertamente es importante colocar en su justo peldaño el desarrollo de estos, pero se debe observar con un criterio más amplio y analizar el costo beneficio de la forma en cómo seleccionamos nuestros alimentos.

Entonces, ¿cuáles son los riesgos y las precauciones que se deben tener en el momento de consumir los alimentos procesados?

Como se comentó anteriormente, en la actualidad, la sociedad carga con un ritmo de vida más acelerado, jornadas de trabajo que absorben demasiadas horas, traslados en medios de transporte cada vez más lentos, aunados a la formación de malos hábitos gracias a un ambiente social que promueve el consumo de alimentos como la comida rápida, refrescos, botanas y alimentos para microondas, así como ingredientes altamente procesados (como la catsup, salsa de soya, chamoy, etc.) para la preparación de la comida en casa, causas que han promovido el abuso de alimentos procesados y en contraparte el consumo mínimo de productos frescos.

Además, existe un marcado aumento de productos que se ofertan como “saludables”, ya sea con denominación “light”, “libres de gluten” o “integrales”, que no precisamente por contener la leyenda significa que sean saludables o la mejor opción para el organismo, en cambio, aumentan el consumismo y generan una sensación al consumidor de estar cuidando su salud cuando en realidad no lo está haciendo, olvidando que la alimentación saludable es básica y tradicional.

Por otro lado, se encuentran algunas prácticas de la industria para mejorar los costos o las características de los alimentos que han perjudicado la calidad de los mismos y el beneficio que ofrecen al consumidor, esto adicionando ingredientes o sustancias que no deberían consumirse y mucho menos en exceso, como es el caso de personas que ya tienen una adicción y abuso de ciertos alimentos. Algunos de los ingredientes son glutamato monosódico, sodio, harinas y azúcares refinados, como los jarabes de maíz de alta fructosa, edulcorantes artificiales y colorantes.



Por lo tanto, toda esta situación ha llevado a la sociedad a preferir alimentarse de forma rápida y aparentemente apetitosa, dejando de adquirir un porcentaje importante de alimentos frescos o de una preparación saludable en casa, una de las razones por las cuales en los últimos años ha incrementado el sobrepeso y otras enfermedades.

Sin embargo, no se considera que la alimentación deba estar libre de alimentos procesados. En primera instancia el proceso de los alimentos se diseñó para detener o aminorar el curso natural de la descomposición y que bajo ciertas circunstancias se tenga la disponibilidad de alimento para toda la población.

En esta misma vertiente, existen alimentos que no se pueden consumir crudos o que tras un proceso pueden mejorar sus características nutricionales, sensoriales o visuales, entre otras cualidades positivas.

De acuerdo a lo mencionado, este tipo de alimentos, en su naturaleza y amplitud, representan innovación, ingenio y oportunidades, características que pueden ayudar en el desarrollo personal y social. Sin embargo, día a día se tienen un menor cuidado y análisis para la alimentación, dejando como prioridad solo el gusto y la palatabilidad, en lugar de la adecuada administración de nutrientes que necesita un organismo para gozar de salud.

Alimentación y diabetes

En la actualidad, aunque parece un tema del cual se habla demasiado, la diabetes, al igual que el sobrepeso y la obesidad (principales factores de riesgo), es una enfermedad, que si bien no es contagiosa, está a la alza estadísticamente cada día más en nuestro país y en el mundo, siendo también una de las más altas en cuanto a las cifras de muerte por complicaciones.

En la diabetes además de cierta predisposición genética, existen factores modificables y no modificables para la manifestación de dicha condición. Por ejemplo, en los no modificables está el hecho de ser mexicanos o latinoamericanos, tener familiares directos como padre o abuelo, ya con eso contamos con una alta probabilidad para presentarla debido a que cada día más personas tienen estas condiciones.

Con respecto a la edad, que hasta hace poco se presentaba frecuentemente en personas mayores de cuarenta años y ya no es algo tan cierto debido a que en la actualidad con el incremento del sobrepeso y la obesidad en niños y jóvenes se está manifestando en etapas más tempranas, alrededor de menores de quince años.

Entre los factores modificables que implican riesgo a tener diabetes se encuentran el sobrepeso, la obesidad, el sedentarismo, la acantosis nigricans, el tabaquismo, la hipertensión arterial y sobre todo los malos hábitos alimenticios (como comer en exceso harinas, azúcares, alcohol, etc.) entre otros.

Muchas amas de casa se complican la vida pensando que la alimentación para una persona que vive con diabetes tiene que ser "especial" y que será muy difícil y costosa, pero esta idea es errónea, ya que es una alimentación tan básica que es la misma que todos deberíamos tener, pero ¿por qué razón?

Para considerar que una alimentación es correcta debe cumplir una serie de sencillos requisitos, estos son: Completa, que incluya todos los grupos de alimentos. Equilibrada, esto

quiere decir en cantidad suficiente y las porciones deben ser las ideales para cada persona según su edad y actividad física, inocua, que sea limpia, que no cause enfermedad a quien la consume.

Con base en esto se puede comenzar a idear una comida para todos los miembros de la familia, sin excluir a nadie, con contenido de:

- **Verduras**, ya que éstas nos aportan fibra, vitaminas y minerales, además, son un grupo de alimentos que ofrecen pocas calorías y una alta saciedad, esto ayuda al paciente que vive con diabetes a no tener un impacto fuerte en su glucosa sanguínea, se recomienda en lo posible que se consuman crudas, con poco tiempo de cocción de ser posible.
- **Frutas**, ya que nos aportan energía, carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales. Se recomienda consumirlas en su punto, no maduras, ni transformarlas en jugo, cocinarlas ni agregarles sal o azúcar.
- **Cereales** (maíz, arroz, trigo) nos aportan fibra, vitaminas, energía, carbohidratos, proteínas, hierro y calcio. En ocasiones se consideran malos alimentos, creadores de sobrepeso, sin embargo, son la fuente principal de energía, se recomienda consumirlos lo más natural posible evitando abusar de harinas. y tener pleno conocimiento de que en su proceso pueden añadirles ingredientes como el azúcar, grasa y sal.
- **Leguminosas** (frijoles, habas, lentejas), alimentos que aportan principalmente proteínas de origen vegetal, baja cantidad de grasa, ricos en carbohidratos, fibra y hierro.
- **Carnes, queso, huevo**, aportan principalmente proteínas, hierro y grasas, aunque hay que preferir las que sean bajas en grasa como el lomo de cerdo, pollo, bistec de res, pescado, panela, requesón, entre los más comunes.
- **Leche, yogur y jocoque**, aportan proteínas, grasas, calcio, carbohidratos y vitaminas. Se considera adecuado evitar consumo excesivo de estos productos cuando están añadidos de azúcares.
- **Aceites y grasas monoinsaturadas** (aceite de almendras, ajonjolí, aguacate, cacahuate, almendras y avellanas); **poliinsaturadas** (aceites vegetales, hígado de bacalao, atún o sardinas) y aportan lípidos, vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.
- **Grasas saturadas**, aderezos, manteca, mantequilla, crema, chicharrones, mayonesa, chocolate y chorizo. Su consumo debe ser ocasional, ya que el exceso se relaciona con enfermedades del corazón.
- **Grasas trans** (consumo ocasional). Éstas no tienen cabida en una alimentación saludable (se encuentran en margarinas, manteca vegetal y productos fritos, galletas o panes industriales).

● **Azúcares**, las personas con diabetes deben consumirlas solo en caso de hipoglucemias. Aportan energía rápida y carbohidratos simples.

● **Alimentos libres de energía**, todos los sustitutos de azúcar, hierbas aromáticas y productos *light*.



Como podemos observar, una adecuada combinación y apego a un plan alimenticio, no es tan complicado y podemos ajustarla a los gustos, estilos de vida, necesidades de todos y cada uno de los integrantes de la familia. Es importante estar abiertos a la posibilidad de solicitar ayuda, el profesional de la nutrición en diabetes es el encargado de ofrecer el apoyo constante y dedicado en el aprendizaje de hábitos correctos de nutrición.

Tomando como base los tres tiempos principales de alimento (desayuno, comida, cena) y dos refrigerios, además de la práctica de ejercicio regular, manteniendo en lo posible un peso adecuado, dormir ocho horas de calidad, tomar suficiente agua (de 2 a 3 litros), realizarse chequeos de glucosa y lípidos, además de la asesoría de profesionales de la salud debidamente capacitados, nos puede ayudar a prevenir o controlar esta condición y sus complicaciones.



L.N. y E.D. Selene Ríos Núñez.
Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.

Los productos *light*

Actualmente, se ofrecen en el mercado diferentes productos en versiones *light*, con el propósito de que los consumidores tengan mayores opciones para cuidar su alimentación. Sin embargo, debemos conocer primero el concepto de "*light*" para valorar si realmente estos son mejores u ofrecen mayores ventajas nutricionales que los productos estándar.

Se tiene la creencia de que el consumo de los productos *light* son complementos en los regímenes de control de peso o su uso en enfermedades metabólicas, como la diabetes, por lo que pueden consumirse libremente. Sin embargo, no todos estos productos cubren con los requerimientos que las personas necesitan.

Los alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición han sido regulados por la Secretaría de Salud, estableciendo especificaciones nutrimentales a las que deben sujetarse dichos productos, unificando sus denominaciones y orientando al consumidor sobre sus características por medio de la norma oficial mexicana: NOM-086-SSA1-1994. Bienes y Servicios. Alimentos y Bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición.



El término *light* como tal no está definido dentro de esta norma, pero se hace referencia principalmente a los productos reducidos, bajos o libres en calorías; sin azúcar o reducidos en azúcar; así como alimentos sin grasas, bajos en grasas o reducidos en grasas, por lo que el presente artículo pretende dar una mejor orientación a los consumidores y que tengan mejores decisiones al momento de adquirir estos productos.

- De acuerdo a la norma, un producto **reducido en calorías** es aquel cuyo contenido de calorías es al menos un 25% menor en relación al contenido de calorías del alimento original o de su similar.
- Los productos **bajos en calorías** son aquellos que tienen un aporte calórico de 40 calorías por porción.
- Los productos **libres de calorías** son los que contengan menos de 5 calorías por porción.
- Por otro lado, los alimentos **sin azúcar** son aquellos con menos de 0.5 g por porción.
- **Reducidos en azúcar** los que tienen un 25% menos azúcar que el alimento original o su similar.
- Al final tenemos que un producto **sin grasa** es aquel con menos de 0.5 g por porción.
- Los **bajos en grasa** con 3 g o menos por porción en 50 g de producto.
- Finalmente, los **reducidos en grasa** aquellos cuyo contenido de grasa es al menos un 25% menor en relación al contenido de grasa del alimento original o de su similar.

De acuerdo a lo anterior podemos deducir que un producto *light* tiene diferentes componentes, encontrando que puede haber productos sin azúcar como galletas o pasteles, pero con un alto contenido de grasas o mayonesas reducidas en grasas pero con un alto porcentaje de azúcares, entonces nos preguntamos, ¿es realmente *light*? Otro ejemplo, es caer en el error de creer que por ser un producto reducido en calorías se puede consumir a libre demanda ingiriendo una mayor porción de lo que normalmente consumimos del alimento original, consumiendo al final la

misma o una mayor cantidad de calorías de las que habitualmente se consumían con el producto que no era *light*.

Por lo tanto, debemos cuestionarnos, ¿realmente son útiles y necesarios estos productos? La respuesta es no en personas sanas con buenos hábitos. Sin embargo, pueden ser de utilidad en aquellas que buscan una restricción calórica o en padecimientos como la diabetes, en la que debemos evitar la ingesta de los azúcares, pero sin llegar al abuso en su consumo.

Lo más importante es leer los componentes de cada producto *light* antes de comprarlo y compararlos con los productos originales para valorar si realmente es necesario adquirirlos.

Como recomendación final se sugiere llevar hábitos saludables *light* sin adquirir productos *light*, comiendo menos productos no saludables y cocinando los alimentos de la manera adecuada, con lo que se conseguirá reducir las grasas y los azúcares sin necesidad de optar por estos alimentos, que por lo general son más caros y no resultan tan apetecibles como a los que pretenden imitar.

¡Estando mejor informados tomaremos mejores decisiones!



Rodrigo Peña Camacho.

Maestro en Nutrición Clínica - Educador en Diabetes.
Universidad Marista de Guadalajara.

Conoce el trabajo que hay detrás de cada producto de la marca **Yakult**

Distribuidora Yakult Guadalajara te invita a que visites nuestras instalaciones, donde a través de un recorrido guiado podrás descubrir el proceso para llevar **Yakult** hasta la puerta de tu hogar. Solo tienes que llamar al teléfono 01 (33) 3154 5342 o enviar un correo a comunicacion@yakult.com.mx

Las visitas son gratuitas. Recibimos grupos escolares, familiares y de la tercera edad.



Centro de Atención a Clientes **Yakult**

FEBRERO

Constelaciones familiares

Miércoles 8 de febrero. De 1:00 a 2:30 p.m.
Miércoles 22 de febrero. De 1:00 a 2:30 p.m.

Taller "Cómo iniciar tu negocio desde cero" (4 sesiones)

Inicia miércoles 15 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo cuidar mi cuerpo

Jueves 16 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Tolerancia a la frustración

Viernes 17 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Víctima o protagonista de tu vida

Lunes 20 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Teñido de prendas (preguntar por el material)

Martes 21 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El anciano viviendo una salud integral

Jueves 23 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Grupo de terapia "Fortaleciendo lazos familiares y afectivos"

Inicia jueves 23 de febrero. De 4:00 a 5:00 p.m.

Medidas de higiene personal

Viernes 24 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Taller "Pensamiento positivo" (12 sesiones)

Lunes 27 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Desintoxicación del hígado

Martes 28 de febrero. De 10:00 a 11:30 a.m.

Elaboración de ungüento para resfriados

Martes 28 de febrero. De 11:30 a.m. a 12:30 p.m.

MARZO

Viviendo con intensidad

Jueves 2 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Tres maneras de ser mujer

Viernes 3 de marzo. De 3:00 a 5:00 p.m.

Cuidado del agua

Lunes 6 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Tarjetería y decoración de galletas (llame para reservar su lugar)

Martes 7 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cuidados de la piel

Martes 14 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

CLASES PERMANENTES

Miércoles (inicia 11 de enero)

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Viernes (inicia 13 de enero)

Danzón. De 4:00 a 5:00 p.m.

Sábado (inicia 14 de enero)

Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.
Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.
Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.
Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.
Baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 / CUPO LIMITADO
Av. Chapultepec No. 451 / Esquina Montenegro / Colonia Obrera

Testimonio de salud

Sra. Martha Sánchez Chacón

Yo tomo **Yakult** todos los días porque siento que le cae bien a mi estómago y además lo protege al tomar mis medicamentos. Además, cada vez que salgo a correr me tomo un **Sofúl LT**.

A mis nietos también les doy un **Yakult** cuando se enferman del estómago.



Alimentos funcionales

Un alimento funcional es aquel alimento o ingrediente que demuestra tener una acción benéfica para la salud, incrementa el bienestar o reduce el riesgo de enfermedad, más allá de la función tradicional de los nutrientes que contiene.

Existen alimentos que en su naturaleza contienen sustancias que las vuelven funcionales, como es el caso de los ácidos omega 3 que contiene el aceite de pescado; las isoflavonas de la soya; los carotenoides presentes en jitomates, sandías y naranjas. Asimismo, pueden ser añadidos, como el caso de la fortificación de la leche con vitamina A y D o la adición de probióticos a la leche, como los productos **Yakult**.

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

SOLICITA

Zona Metropolitana de Guadalajara

■ Asistente administrativo (áreas de instalaciones y servicios generales)

Requisitos: Ing. Industrial / Sexo masculino / Disponibilidad de horario / Conocimientos informáticos

■ Asesor de ventas

Requisitos: Preparatoria en adelante / Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

■ Chofer de reparto

Requisitos: Mayor de 20 años (hombres)
Licencia de manejo vigente

■ Mercadólogo (área de marketing)

Requisitos: Carrera trunca / Pasante o titulado / Sexo masculino / Licencia de manejo vigente

Sucursal Puerto Vallarta

■ Asesor de ventas

Requisitos: Preparatoria en adelante / Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

Sucursal Autlán

■ Chofer de reparto

Requisitos: Mayor de 20 años (hombres)
Licencia de manejo vigente

■ Ofrecemos

Prestaciones superiores a las de Ley / Seguro de vida
Fondo de ahorro / Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx
o presentarte con solicitud elaborada a:

Sucursal Pto. Vallarta: Josefa Ortiz de Domínguez #481, Col. El Coapinole
Sucursal Autlán: Av. DM Matamoros #557-4, Colonia Centro

ZMG: Periférico Poniente #7425, Vallarta Parque Industrial, Zapopan.
Jalisco. / Tel: 3134 5300 / Ext. 6502, 6503 y 6504 / 01 800 830 0030

Vida Sana
105.9 FM
Yakult

Tema

Características de los alimentos

Fecha

10 de febrero

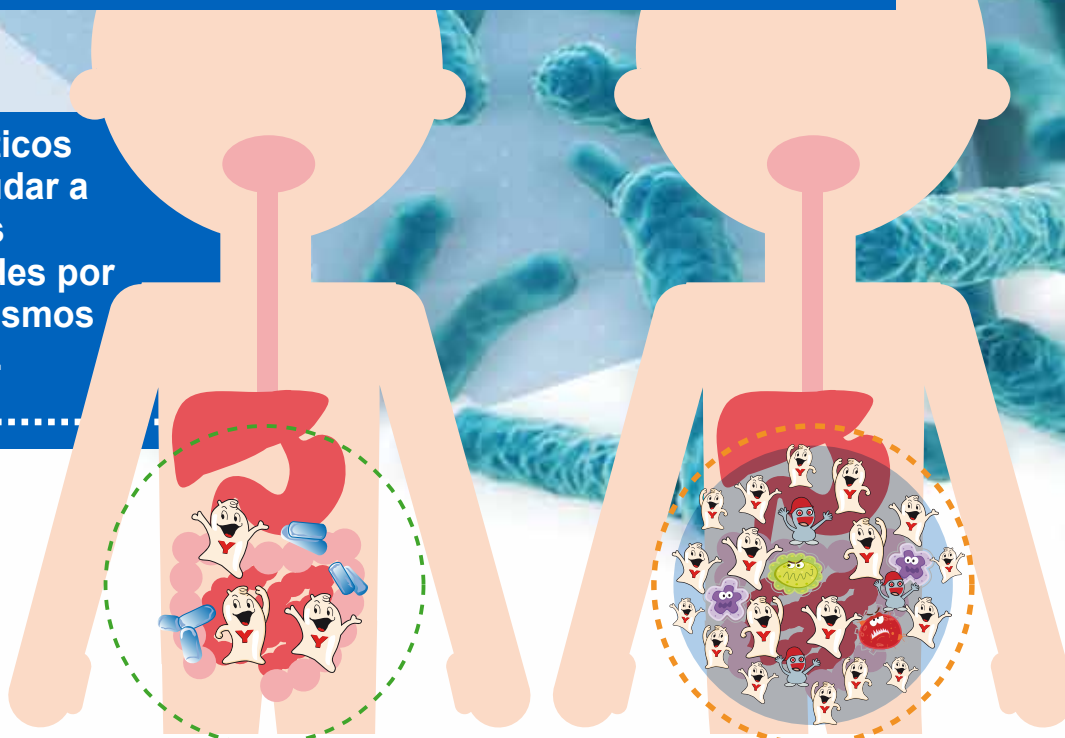
Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM",
de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

Lactobacillus casei Shirota

➔➔ **Bacteria láctica y probiótica capaz de llegar viva a los intestinos. Exclusiva de la marca **Yakult****

➔ **Ayuda a prevenir enfermedades intestinales**

Los probióticos pueden ayudar a prevenir las enfermedades por dos mecanismos principales.

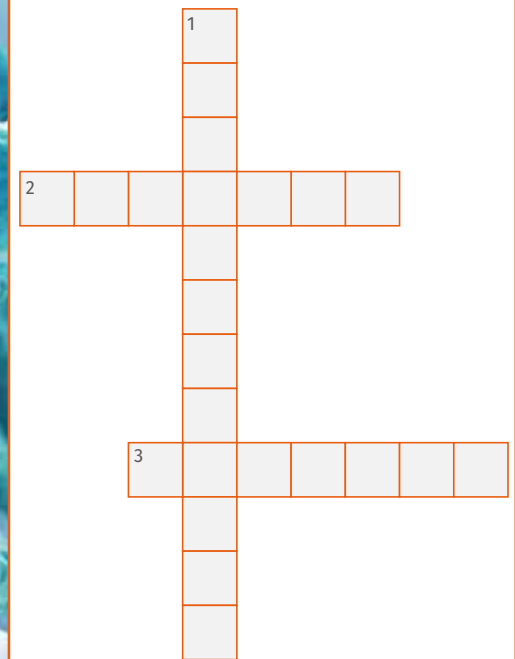


1 Estimulan el sistema de defensa

2 Crean un efecto barrera

Crucigrama

Yakuamigo, te invitamos a encontrar las palabras



1. Los probióticos de Yakult pueden ayudar a prevenir enfermedades

2. Esto gracias a que estimulan el sistema de

3. Además de que crean un efecto



AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.
WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
3826 0094 / 3825 1880



seemax
LASER

SEEMAX LASER ATIENDE ENFERMEDADES DE LOS OJOS:

- Catarata ● Desprendimiento de retina
- Ojo diabético ● Glaucoma
- Fotocoagulación con láser ● Miopía
- Hipermetropía ● Astigmatismo
- Vista cansada ● Trasplante de córnea
- Estrabismo ● Pterigion ● Queratocono
- Implantes intraoculares ● Lasik

085108R



CUPÓN 50%

**DE DESCUENTO EN CONSULTA
EN EL MES DE FEBRERO AL
PRESENTAR ESTE CUPÓN
(PREVIA CITA).**

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836
Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com

www.seemaxlaser.com