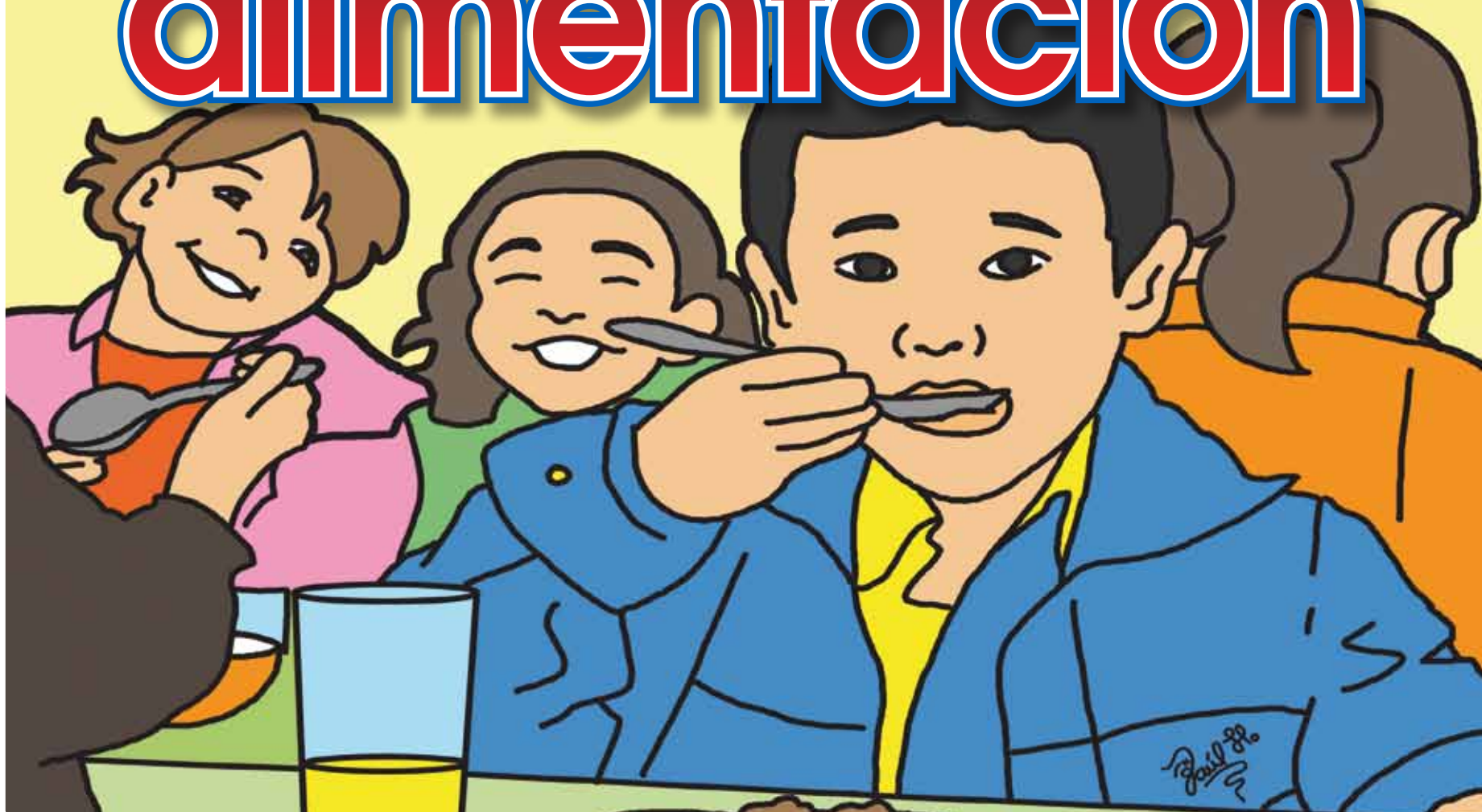


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Octubre de 2018 / Año XXIV / No. 288 / Distribución Gratuita

El derecho a la alimentación



No hay duda de que la alimentación es una de las necesidades más básicas del ser humano. Por ello, en 1948 fue incluido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas en la Declaración Universal de Derechos Humanos. Su importancia no radica tan solo en la eliminación del hambre en el mundo, sino que una alimentación adecuada es un factor fundamental para reducir la incidencia de enfermedades no transmisibles, como la obesidad, la diabetes y la hipertensión.

Atentamente / Comité Editorial

Panorama mundial

De acuerdo al último reporte “El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo” de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, se estima que en 2016 el número de personas que padecieron subalimentación crónica (dieta alimentaria insuficiente por las cantidades ingeridas o la escasez de nutrientes), aumentó hasta los 815 millones (en comparación con los 777 millones registrados en 2015), aunque esta cifra aún sigue siendo inferior a los cerca de 900 millones en el año 2000.



A nivel mundial, la prevalencia de **desnutrición infantil crónica** bajó del 29.5 al 22.9% entre 2005 y 2016, aunque todavía hay 155 millones de niños menores de cinco años afectados por este trastorno.

En tanto, la **desnutrición infantil aguda** afectó a uno de cada doce niños menores de cinco años (es decir, 52 millones) en 2016, más de la mitad de los cuales (27.6 millones) viven en Asia meridional.

En contraparte, **el sobrepeso y la obesidad en niños y adultos** se encuentran en aumento en la mayoría de las regiones. De este modo tenemos que en 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían exceso de peso.

¿Qué es el derecho a la alimentación?

Éste protege el derecho de todos los seres humanos a alimentarse con dignidad, ya sea produciendo su propio alimento o adquiriéndolo. Además, forma parte de los derechos humanos y reconocidos por la legislación internacional.

Para producir su propio alimento, una persona necesita tierra, semillas, agua y otros recursos, mientras que para comprarlo, necesita dinero y la posibilidad de acceder al mercado. El derecho a la alimentación requiere por lo tanto, que los Estados (países) proporcionen un entorno propicio en el que las personas puedan desarrollar plenamente su potencial para producir o procurarse una alimentación adecuada para ellas y sus familias. Para comprar alimentos, una persona necesita una base de ingresos adecuada. Por consiguiente, el derecho a la alimentación requiere que los Estados garanticen políticas salariales y redes de seguridad social que permitan a sus ciudadanos realizar su derecho a una alimentación digna.

Sin embargo, el derecho a la alimentación no es la garantía a una mínima ración de calorías, proteínas y otros nutrientes específicos, tampoco es el derecho de una persona a ser alimentada, sino la oportunidad de alimentarse por sí mismo, lo que supone no solo que los alimentos estén disponibles y que la proporción de la producción sea suficiente para toda la población, sino también que sea accesible, es decir, que cada hogar pueda contar con los medios para producir u obtener su propio alimento.

¿Cuáles son sus elementos clave?

La **disponibilidad** supone, por una parte, que los alimentos estén disponibles a través de fuentes naturales, ya sea mediante la producción (agricultura y ganadería) o por otros medios que permitan obtenerlos (pesca, caza y recolección), mientras que por otra parte implica que estén disponibles a la venta en mercados y tiendas.

La **accesibilidad** requiere que se garantice el acceso físico y económico a los alimentos, es decir, que sean asequibles. Toda persona debería ser capaz de procurarse alimento para una alimentación adecuada sin tener que comprometer por ello ninguna otra necesidad básica, como medicamentos, alquiler, gastos escolares, etc. Además, deben ser accesibles para todos, incluyendo a los grupos más vulnerables, como los niños, enfermos, discapacitados o adultos mayores.

La **adecuación** significa que una alimentación apropiada debe satisfacer las necesidades alimentarias de cada persona, teniendo en cuenta su edad, condiciones de vida, salud, ocupación, sexo, etc. Por ejemplo, si la dieta de un niño no contiene los nutrientes necesarios para su desarrollo mental y físico, entonces no es adecuada. Asimismo, debe ser apta para el consumo humano, libre de sustancias adversas, como contaminantes procedentes de procesos industriales o agrícolas, especialmente residuos de pesticidas, hormonas o medicamentos veterinarios.



Con frecuencia se piensa que no hay suficientes alimentos para todos. No obstante, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, el mundo produce suficiente cantidad de alimentos para alimentar a toda su población. Así tenemos que la causa principal del hambre y la desnutrición no son la falta de alimentos, sino de acceso a los alimentos disponibles, situación que se observa no solo en los países en desarrollo, sino también en los económicamente más desarrollados, donde hay alimentos en abundancia.

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, Tepic: 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

Qué comemos los mexicanos

Toda sociedad requiere necesariamente de esquemas implícitos y explícitos de comportamiento, a este conjunto de conductas, hábitos, costumbres y símbolos sociales se le conoce como cultura, los cuales son adquiridos socialmente y transmitidos de una generación a otra. Esta cultura también es un factor fundamental para que las personas determinen su forma de comer.



Problemas como la obesidad y el sobrepeso se consideran como enfermedades causadas por el hombre y que obedecen a un cambio en el patrón cultural que comenzó a gestarse en el siglo XIX y culminó en el XX. El paso de una comunidad agrícola, ganadera y minera, a otra industrial y urbana, creó una nueva cultura para las prácticas alimentarias, con consecuencias negativas para las sociedades modernas.

México, como todos los países de América Latina, es un país en acelerado proceso de urbanización. Si en 1960 la población rural representaba casi la mitad de la gente, para el año 2010 constituye apenas el 22% del total, en tanto que el resto está considerada como urbana. Este proceso es uno de los factores que sin duda ha modificado los hábitos y patrones de consumo alimentarios de la sociedad. De acuerdo al libro "La alimentación de los mexicanos. Cambios sociales y económicos, y su impacto en los hábitos alimenticios", elaborado por la Cámara Nacional de la Industria de la Transformación, en el año de 1965 las necesidades energéticas por persona se calculaban en 2,092 kilocalorías al día, sin embargo el promedio real fue de 2,626 kcal/día, es decir, 534 kilocalorías por encima de lo recomendado.

Las cosas no mejoraron con el paso de los años, ya que en el año 2000 las necesidades energéticas por persona se calcularon en 2,182 kcal/día, sin embargo el promedio real fue de 3,159 kcal/día, casi 1,000 kilocalorías por encima de lo recomendado. El incremento en el número de calorías que consume el mexicano muestra la forma en que se ha gestado el cambio en los hábitos de consumo de alimentos, sobre todo en la zona urbana.

Entre 1964 y 1966, el 71.3% del suministro de energía alimentaria provenía de los carbohidratos, 10.6% de las proteínas, en tanto que 18.1% de grasas. En cambio, durante el lapso entre 1998 y 2000, la composición se modificó: Los carbohidratos redujeron su participación a 64%, las proteínas se mantuvieron estables con 10.7%, mientras que las grasas aumentaron a 24.7%. Este cambio en la composición de la energía alimentaria es resultado de la modificación de la ingesta de alimentos de los mexicanos que se ha registrado durante los últimos treinta años. A continuación, mencionamos algunos otros ejemplos presentados en el libro "La alimentación de los mexicanos. Cambios sociales y económicos, y su impacto en los hábitos alimenticios".

- Mientras en 1980 el consumo promedio de tortilla por mexicano al año se calculaba en 144.9 kilogramos, para 1990 cayó a 100.4 kg y en 2000 disminuyó a 72.1 kg. Esto significó la pérdida de importantes fuentes de proteínas y fibras que han caracterizado históricamente la dieta de los mexicanos.
- En contraparte, han ido ganando terreno otros productos. En 1980 el consumo anual por mexicano de productos derivados de la panadería y pastelería industrial (sin incluir el consumo de pan artesanal), era de apenas 0.006 kg, sin embargo para el año 2000 había aumentado a 14.2 kg y en el 2008 se incrementó a 18 kg.
- En 1990, el consumo de refrescos ya alcanzaba una cifra de 138 litros por persona al año, para 2000 aumentó a 150 litros, en 2008 escaló a 153.8 litros y en 2017 a 163 litros.
- También se observa una mayor participación de diversas carnes en la dieta. Por ejemplo, en 1980 el consumo anual por habitante de carne de bovino (vacas, principalmente), se registró en 15.9 kg, en tanto que para 2008 se amplió a 18.1 kg y bajó a 14.8 kg en 2016.
- Durante este mismo periodo, el consumo de carne de ovino pasó de 0.3 a 0.7 kg, mientras que el pollo registró el crecimiento más acelerado, al pasar de 5.9 kg por habitante al año en 1980 a 32 kg para el 2016.
- Por su parte, el consumo de carne de puerco se distingue por observar una disminución, al pasar de 18.7 kg al año por habitante en 1980 a 14.2 kg en 2008.
- Una tendencia similar ha seguido el consumo de leche. Mientras en 1980 el consumo anual de leche por mexicano fue de 140.9 litros, para el 2008 cayó a 125.2 litros y aumentó nuevamente a 130 litros en 2017.

- En el caso del huevo, su participación en la dieta ha sido mayor. Para 1980 el consumo anual por persona se contabilizó en 9.6 kg, en 1990 se incrementó a 12 kg, en 2000 se expandió a 18.2 kg y para 2008 alcanzó una cifra de 21.9 kg.
- No así en lo que se refiere al frijol, que ha visto reducida su contribución en la dieta alimentaria. En 1980 el consumo anual por habitante se registró en 20.6 kg, para 1990 cayó a 19.2 kg, en 2000 transitó a 9.8 kg y para 2008 se ubicó en 11 kg.
- Otro rasgo que señala el cambio en los patrones alimentarios de los mexicanos es el relacionado al uso de grasas y aceites vegetales comestibles. En 1980 el consumo anual por persona de este tipo de productos fue de 16 kg, para 1990 pasó a 25.7 kg, en 2000 aumentó a 26.6 y en 2008 se redujo un poco a 25.8 kg.



La transformación de los hábitos alimentarios de los mexicanos, no representa un caso aislado, por el contrario, refleja las enormes transformaciones que ha registrado el sistema alimentario mundial en las últimas tres décadas y cuya manifestación es más clara en los países en desarrollo, los cuales han remplazado su dieta basada en granos, tubérculos y legumbres, por otra rica en alimentos de alta energía, como la carne, los aceites vegetales, los lácteos y el azúcar.

Este proceso ha tenido importantes implicaciones no solo en la producción de alimentos, sino también en el incremento de la obesidad y enfermedades crónicas relacionadas con el exceso de peso, tal y como ha sucedido en nuestro país.

El estado nutricional en México

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) es un proyecto del Instituto Nacional de Salud Pública y la Secretaría de Salud que permite conocer el estado de salud y las condiciones nutricionales de los diversos grupos que conforman la población mexicana.



Las primeras Encuestas Nacionales de Nutrición se efectuaron en 1988 y 1999. Para 2006 se integraron componentes de salud, lo que dio origen a la primera Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, diseñada para llevarse a cabo cada seis años, de tal forma que en 2012 volvió a llevarse a cabo, a fin de dar continuidad a lo reportado y contrastar avances.

No obstante, debido al acelerado incremento en el número de niños, adolescentes y adultos, tanto en mujeres como hombres, con sobrepeso y obesidad, así como la aparición de enfermedades relacionadas con la nutrición, como diabetes, anemia e hipertensión, se decidió realizar la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUT MC) en 2016.

Ésta tuvo el objetivo de dar seguimiento e identificar oportunamente el estado de salud y nutrición de la población y reforzar o ajustar las acciones necesarias para frenarlos, aunque debido al tamaño más pequeño de las muestras, en comparación con la ENSANUT 2012, los resultados no son estadísticamente significativos la mayoría de las veces.

A continuación, revisaremos brevemente los principales resultados de dichas encuestas, revelando el panorama del estado nutricional de los mexicanos.

Niños

Según la ENSANUT de 2012, 302,279 niños menores de cinco años de edad (2.8%) presentan bajo peso, 1,467,757 (13.6%) baja talla y 171,982 (1.6%) desnutrición aguda, observándose en el contexto nacional, una clara y significativa disminución de las diferentes formas de desnutrición a lo largo de casi un cuarto de siglo de monitoreo de las encuestas de nutrición.

Por otro lado, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en menores de cinco años ha registrado un ligero ascenso a lo largo del tiempo, de 7.8% a 9.7% entre 1988 y 2012. El principal aumento se registra en la región norte del país, que alcanzó una prevalencia de 12% en 2012.

Para la población en edad escolar (de 5 a 11 años de edad), la prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en 2012, fue de 34.4% (19.8 y 14.6%, respectivamente).

Para las niñas esta cifra es del 32% (20.2 y 11.8%, sobrepeso y obesidad, respectivamente) y para los niños es del 36.9% (19.5 y 17.4%, respectivamente). Estas prevalencias representaron en 2012 a alrededor de 5,664,870 niños con sobrepeso y obesidad.

Adolescentes

De acuerdo con los resultados de la ENSANUT 2012, 35% de los adolescentes sufre de sobrepeso u obesidad. En el ámbito nacional esto representa alrededor de 6,325,131 personas entre los 12 y 19 años de edad.

Además, indica que más de uno de cada cinco adolescentes tiene sobrepeso y uno de cada diez presenta obesidad. La prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad

en adolescentes fue de alrededor de 35.8% para el sexo femenino y 34.1% en el sexo masculino en 2012. La proporción de sobrepeso fue más alta en mujeres (23.7%), que en hombres (19.6%); en tanto que los datos para obesidad se invierten, ya que en el sexo masculino la obesidad fue mayor (14.5%) que en el sexo femenino (12.1). Por otro lado, el porcentaje de adolescentes que participó en la ENSANUT 2012 y que estaban en riesgo de tener un trastorno de la conducta alimentaria (de acuerdo a los resultados del cuestionario aplicado), fue de 1.3% (1.9% en el sexo femenino y 0.8% en el masculino). Algunas de las conductas alimentarias de riesgo más frecuentes fueron: Preocupación por engordar, comer demasiado y perder el control sobre lo que se come.



Adultos

En 2012, se encontró que la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad es mayor en las mujeres (73.0%), que en los hombres (69.4%), además de que la prevalencia de solamente obesidad también es más alta en el sexo femenino. De igual modo se observa que la prevalencia de sobrepeso y obesidad, tanto en hombres como en mujeres, tiene sus valores más bajos en los grupos de edad extremos de la edad adulta, es decir, entre los 20 y 29 años, así como en el grupo de mayor edad (80 años o más).

El sobrepeso aumenta en hombres a un valor máximo en la década de 60-69 años, mientras que en las mujeres el valor máximo se observa entre los 30 y 39 años. En el caso de la obesidad, la prevalencia más alta se presenta en el grupo de edad de 40 a 49 años en hombres y de 50 a 59 años en las mujeres.

El que 7 de cada 10 adultos presenten sobrepeso y que de estos la mitad sufran de obesidad, constituye un serio problema de salud pública, por lo que es sumamente importante reducir estas prevalencias, ya que aumentan el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, el cáncer y los trastornos cardiovasculares. Para contrarrestarlo el Gobierno de la República elaboró en el 2013 la Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, Obesidad y Diabetes, aunque por más esfuerzos que hagan las autoridades lo que más impacta es la toma de conciencia sobre el autocuidado.

Errores en la alimentación

Alimentarse es un proceso cotidiano e importante que requiere todo ser vivo para ejercer sus funciones básicas. Dicho proceso se aprende a través de nuestros padres y familia, en ocasiones adecuado, otras no tanto. Aun así, existe un momento clave en la vida de muchas personas en el cual se busca llevar una alimentación sana por diversas razones. La dificultad inicia al obtener información errónea, cosa que trunca el objetivo. Enumeramos algunos de los errores más frecuentes:

Un mal desayuno

Es común observar en los centros de trabajo, escuelas o simplemente en la calle, personas desayunando un café con galletas o llegando al puesto de antojitos, de una u otra manera no estamos dando al organismo lo que necesita y por lo regular abusamos de algún nutriente, principalmente grasas, harinas o azúcares.

Ayunos prolongados

Pasando al otro extremo, ingerir el primer alimento pasado el mediodía o peor aún ya en la tarde-noche, es un hábito que va generando un mal desempeño mental, dolores de cabeza, irritabilidad y sueño, en tanto que por otro lado existe propensión a subir de peso y padecer enfermedades digestivas como gastritis.

El organismo se beneficia de tener sus horarios establecidos de alimentación, lo que significa realizar de tres a cinco tiempos de comida al día.

Monodietas

Quiere decir que es un régimen donde se incluye un solo tipo de alimentos por uno o varios días, creando un déficit de nutrientes en el cuerpo, que consecuentemente puede ir afectando a la salud.

Abundancia de alimentos saludables

En ocasiones se busca mejorar la selección de los alimentos que se consumen, pero se puede llegar al abuso de algunos productos que

conocemos como benéficos, es el caso de las frutas, los aderezos, los frutos secos como las nueces, cacahuates, almendras, uva pasa y arándanos, así como productos integrales como galletas y panes, etc. Consumirlos de forma indiscriminada por el hecho de ser alimentos sanos puede acarrear un alto consumo de calorías o azúcares, por lo que es necesario conocer las raciones adecuadas para cada persona.

Muy poca o demasiada agua natural

El cuerpo humano necesita de cierta cantidad de vital líquido para mantenerse sano, por lo tanto tomar muy poca o excederse puede acarrear enfermedades, principalmente del riñón o vías urinarias. Lo recomendable es tomar de seis a ocho vasos al día, es decir, un aproximado de dos litros.

Tomar suplementos o medicamentos sin cuidar la alimentación

En ocasiones se busca una salida fácil a los problemas de alimentación, utilizar un producto no cambiará nada los hábitos y costumbres, no traerá aprendizajes, ni adaptaciones que conduzcan a una mejoría natural y duradera.

Abusar de la alimentación por el hecho de hacer alguna actividad física

Ciertamente realizar actividad física es algo muy recomendable, ya sea en gimnasio, al aire libre, en casa o en cualquier lugar. Sin embargo, esta nueva actividad puede provocar ligereza o malas recomendaciones a la hora de alimentarse, teniendo como resultado un abuso en la cantidad de comida o ciertos comestibles altos en calorías o proteínas, con el pretexto de la propia actividad física.

Alimentación sin hidratos de carbono

Sucede mucho que alguien que quiere mejorar su alimentación deja de consumir alimentos como tortilla, ciertas frutas, tubérculos, arroz, pan, etc., con el afán de bajar de peso o sentirse mejor. Pero éste es uno de los errores más grandes, ya que estos alimentos contienen el nutrimento principal que da energía al organismo para hacer las actividades cotidianas. La mejor decisión es moderar su consumo y seleccionar las mejores versiones de los mismos.

Utilizar productos light

A simple vista parecería adecuado utilizar este tipo de productos, sin embargo no son necesariamente saludables, ni mucho menos una solución a los problemas de sobrepeso y obesidad. En primer lugar, algunos solamente suelen tener menos calorías o nutrimentos en relación a su versión normal, por otro lado muchos disminuyen un elemento, pero aumentan otro, como es

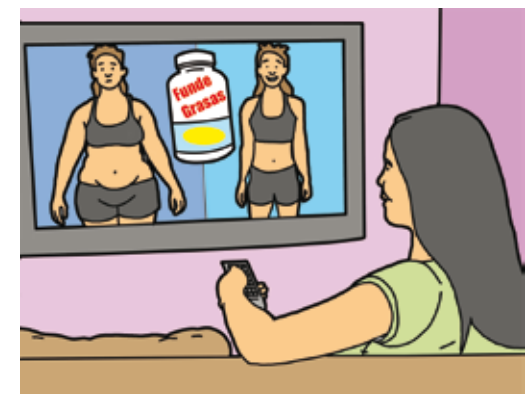
el caso de los azúcares y las grasas. Otro de los inconvenientes en el agregado de sustancias e ingredientes, lo cual hace que un producto sea de menor calidad.

También existen algunos productos que solo utilizan la publicidad para ganar adeptos; por ejemplo, el aceite "sin colesterol", ya que este producto de origen vegetal por su naturaleza no contiene colesterol o el queso panela "light", mismo que al preparar cualquier de ellos es bajo en grasa.

Tomar jugos o licuados

El consumir jugos de fruta o verdura parecería un método adecuado de alimentación, ciertamente utilizamos productos naturales y sanos. La problemática radica en dos puntos principalmente, al realizar un jugo quitamos la fibra alimentaria dejando solo los azúcares y también necesitamos mayor cantidad del fruto para poder lograr una ración.

Con los licuados surgen diferentes dificultades, un volumen denso de la bebida, esto quiere decir nutrientes concentrados y el riesgo a comer más, por esa creencia y gusto por incluir muchos ingredientes, como leche, jugo, fruta, cereales, oleaginosas, azúcares y hasta algún suplemento.



La alimentación saludable se cimentó en leyes claras, básicas y sencillas, en los últimos años se ha creado la necesidad de encontrar métodos que faciliten la ingesta, la practicidad, el consumismo, mismos que no han logrado sus metas y sí han mantenido la falta de salud.

Beneficios de la alimentación moderna

La alimentación es un proceso de vital importancia para que nuestro organismo tenga las funciones adecuadas, intervienen todas aquellas etapas, desde la cosecha hasta la ingesta, quiere decir que es un conjunto de elecciones propias, en las que factores como el apetito, gustos, necesidades, estilo de vida, cultura, economía, política, entre muchos otros, son condicionantes de la dieta actual, logrando que cada quien desarrolle una alimentación distinta y que esté cambiando a través del tiempo.



Dicho desarrollo es llamado transición nutricional, definida como "la modificación en la composición de la dieta y la disponibilidad de alimentos, como resultado del cambio hacia un sistema industrializado más occidental". Estas innovaciones son paralelas a los perfiles demográficos, socioeconómicos y de salud.

Es por esta razón que mucho se habla acerca de la dieta que seguían nuestros antepasados tenía una mejor o peor calidad, era más saludable, estaba libre de químicos, entre otras analogías. Sin embargo, otra pregunta que debe de llegar a nosotros es, ¿si las condiciones, hábitos, costumbres o cultura alimentaria siguen siendo iguales? A medida que avanzan los años también la alimentación es determinada por una revolución científica-tecnológica, esta reflexión nos debe llevar a valorar la calidad de alimentos que consumimos, porque aunque no tenemos manera de medir exactamente lo que nos está sucediendo con estos patrones de

alimentación, debemos aprovechar de la mejor manera el desarrollo biotecnológico, mediante el uso apropiado y desde el punto de vista saludable. Entre los principales objetivos de la alimentación moderna tenemos: La inocuidad alimentaria, aumentar la frescura y durabilidad de los alimentos, mejorar la salud alimentaria a través de soluciones a problemas de malnutrición, sustentabilidad social, económica y ambiental, proteger a los cultivos de enfermedades, reducción del uso de pesticidas, incrementar nuestra oferta de alimentos a través de la diversidad, aumentar la accesibilidad a productos, ahorrar tiempo y esfuerzo en la realización de comidas, mejoras en el sabor y la calidad a través de la incorporación de nutrientes en la dieta de la población.

Los siguientes son claros ejemplos de los productos que han llegado o podrían llegar al mercado como consecuencia de estos beneficios en desarrollo:

- Semillas con un mejor equilibrio proteico vegetal.
- Soya con un contenido de ácido oleico elevado para prevenir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- Tomates con mayor contenido de antioxidantes (licopeno) que las variedades actuales.
- Ultracongelación en alimentos, que guarda o potencializa las propiedades de las vitaminas y minerales.
- Fresas que contengan mayores niveles de ácido eláxico, un agente natural que combate el cáncer.
- Plátanos y piñas con cualidades de maduración demoradas, para evitar las mermas y prolongar la vida útil del alimento.
- Probióticos como organismos vivos que ingeridos en dosis definidas ejercen efectos beneficiosos para la salud gastrointestinal.
- Lácteos pasteurizados, sin lactosa para intolerancias o reducidos en grasa.
- Alimentos fermentados a través de bacterias, levaduras o mohos (panes, bebidas, entre otros).
- Alimentos, bebidas o platillos ya preparados, que sean fáciles y listos para servir.
- Alimentos fortificados o enriquecidos con sustancias específicas para patologías especiales.

Podemos evidenciar que el reto para la industria alimenticia es descifrar y salvaguardar las nuevas tendencias de consumo en un mundo, debido al crecimiento constante de la población y el aprovechamiento de los beneficios de la biotecnología.

Pero, ¿es la dieta moderna la que se encuentra ocasionando hábitos malos en las personas, enfermedades sociales o problemas nutricionales?

La solución la tienen los consumidores al decidir qué poner en el plato, cómo prepararlo y dónde comprarlo. Un daño a la salud lo provoca una dosis desequilibrada, es decir, alta o baja de algún producto, nutriente, alimento, por lo tanto en nosotros está el deber de elección, el aprendizaje, la formación y el conocimiento en hábitos saludables, basados en dietas acordes con nuestras características, esa es la mejor instrucción que podemos dar a nuestro organismo, teniendo un efecto benéfico para nuestra salud.



El objetivo ante las evoluciones dietéticas o las dietas modernas no es condicionar el consumo de alimentos nuevos o antiguos, libres de conservadores, enlatados, altos o bajos en sustancias, comida rápida, lo relevante es pensar en buscar soluciones factibles para que nuestra alimentación tenga evolución constante, respetando y promoviendo la salud individual, colectiva y social.



Instituto Vocacional Enrique Díaz de León.
MN Mayra Mireles Sánchez.
Profesora de la Licenciatura en Nutrición IVEDL.
mms71@hotmail.com
Tel. 33 1105 7961.

Los beneficios de comer pescado

Aproximadamente el 85% de la población en México no consume pescado de manera significativa, motivo por el cual resulta imprescindible sugerir la ingesta de éste, tomando en cuenta los beneficios que se obtienen de su consumo como parte de una dieta correcta, lo que representa de dos a tres veces por semana.



El consumo de pescado incide en la prevención de enfermedades cardiovasculares, dado que la longitud de la cadena de carbonos, el número y la localización de enlaces dobles que confieren a los ácidos grasos o lípidos, como comúnmente se conoce a los ácidos grasos poliinsaturados, se agrupan según el carbono en el que se sitúa el primer enlace doble.

Si el primer enlace doble se encuentra en el carbono 3 (C-3), nos referiremos a estos ácidos grasos como ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) omega-3 (w-3 o n-3), principal protagonista de la prevención de infarto. Los ácidos grasos, además de su conocido valor energético, forman parte de los fosfolípidos de las membranas de las células del organismo,

ejerciendo una clara influencia sobre la composición de la membrana celular y determinando, en mayor o menor grado, la estructura y funcionalidad de la célula. Esta funcionalidad comprende diversos aspectos como fluidez y permeabilidad. Por ende, ayuda a conservar la firmeza de la piel que se refleja en la apariencia física.

Como fuente importante de vitamina A este último beneficio se ve incrementado con su consumo regular. También se les atribuyen efectos favorables sobre el perfil lipídico, como disminución de triglicéridos y colesterol VLDL, posible aumento del colesterol HDL, además de un mejoramiento de la presión arterial, reduce la inflamación de las venas del corazón, disminuye la formación de coágulos en sangre, así como menor incidencia de arritmias cardíacas.

En cuanto a la presencia de vitaminas y minerales, se encuentra la vitamina D que repercute de manera directa en la salud de los huesos y en un peso corporal saludable en conjunto con el consumo de vegetales de hoja verde y en general una dieta que incluya todos los grupos de alimentos. Su contenido rico en calcio y zinc repercute de manera significativa en la salud de los dientes y huesos, así como el crecimiento de niños, además de estar relacionado con un mejor desempeño académico y escolar.

Se reconoce la proteína de alto valor biológico que se encuentra en el pescado, principalmente por que en ésta se encuentra un aminoácido conocido como histidina, único en su tipo por sus características químicas que, manejado adecuadamente, como es el hecho de cuidar la temperatura baja y el transporte en congelación, es precursor entre otras de la formación de ácido urocánico, que al estar presente en el organismo del ser humano se comporta como un poderoso protector solar natural. El pescado requiere de unas buenas prácticas de manejo previo a su utilización, motivo por el cual se recomienda trasladarlo rápidamente al hogar, evitando, por ejemplo, mantenerlo en el auto por largo rato. Así como evitar la contaminación cruzada, que significa no mezclar alimentos crudos con alimentos listos para ser consumidos. De lo contrario se corre el riesgo de que la histidina se convierta en histamina, responsable de las tan temidas alergias alimentarias

con las que se "sataniza" este valioso alimento, porque se puede provocar desde un simple enojecimiento de la piel hasta un shock anafiláctico. Esto último puede ocasionar un paro cardiorrespiratorio. Lo anteriormente descrito solo ocurre en situaciones de mal manejo del alimento, como las temperaturas elevadas y traslados prolongados.



Por lo demás, el pescado es un alimento indispensable en la mesa del mexicano de manera regular para preservar la buena salud y evitar enfermedades cardiovasculares, entre otras.

¡Disfrútalo siempre acompañado de una deliciosa ensalada!



Enriqueta Yolanda Castro Acosta.
Nutrióloga- Bioquímica.
Contacto: yolicastroacosta@gmail.com



RECETAS

Pierna de pavo con zanahorias y miel (6 porciones)

Ingredientes

- 1 Pierna grande de pavo (1 kg).
- 1 kg Zanahorias.
- 1 L Caldo de pollo.
- 2 Cebollas.
- 2 Cucharadas soperas de miel.
- 2 Cucharadas soperas de salsa de soya.
- 2 Cucharadas soperas de mostaza.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Receta del libro "Nuestro Segundo Cerebro" de Francisca Joly Gómez

Procedimiento

- Precalentar el horno a 180°C.
- En un recipiente, mezclar la miel, la mostaza y la salsa de soya.
- Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas finas.
- Calentar el caldo de pollo.
- En una cacerola con tapa, calentar un chorro de aceite de oliva a fuego alto y cocinar la pierna de pavo unos minutos de cada lado para obtener un color dorado. Sacar la pierna y reservar. Poner a sudar las cebollas picadas.
- Barnizar la pierna con la mezcla de miel y colocarla sobre la cama de cebollas.
- Añadir las zanahorias alrededor, agregar el caldo, tapar y meter al horno por una hora.
- Después de la cocción, sacar la pierna y las zanahorias, y reducir la salsa. Recalentar el pavo y las zanahorias en la salsa antes de servir.



Obesidad y probióticos

La epidemia de la obesidad actualmente es uno de los principales desafíos sanitarios a nivel mundial. En las últimas dos décadas, se ha convertido en una crisis mundial de salud pública por sus padecimientos asociados como: diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, alteraciones digestivas, trastornos respiratorios, neurológicos, repercusiones osteoarticulares, cáncer, entre otras.

El desarrollo de la obesidad está determinado por una compleja interacción entre factores genéticos, ambientales, culturales, sociales y el gasto energético. Recientemente, la microbiota intestinal se considera uno de los nuevos factores que participan en la obesidad y trastornos asociados.

Hay gran variedad de estudios, en su mayoría realizados en animales y modelos celulares, que muestran una relación estrecha entre la microbiota y los efectos en el metabolismo energético.

La hipótesis de que la microbiota intestinal podría actuar como un factor favorecedor del almacenamiento de grasa en el organismo, surge a partir del 2004, donde se observó en ratones con una microbiota intestinal sana un 42% menos de grasa corporal que en ratones con una microbiota intestinal desbalanceada.

La microbiota intestinal es la comunidad de microorganismos vivos residentes en el intestino, los cuales desempeñan varias funciones cruciales en la fisiología del huésped e influyen en funciones metabólicas e inmunes. Algunas de las principales funciones son:

- Ayudar a digerir alimentos y a tener una función intestinal óptima.
- Proteger contra microorganismos nocivos.
- Proveer de nutrientes, como vitaminas B12, K y folatos.

- Ayudar a la absorción de calcio y hierro en el colon.
- Enseñar al sistema inmune a distinguir entre aliados y enemigos.
- Intervenir en el consumo de calorías.

La diversidad de la microbiota intestinal se ve afectada por la dieta. Para mantener las funciones antes mencionadas se deberá tener una dieta reducida en azúcares, grasas y alimentos procesados, pero alta en frutas y verduras.

Un desequilibrio de la microbiota puede ser la causa o al menos puede conducir a la progresión de diversas patologías, como enfermedades infecciosas, asma, cáncer gastrointestinal, hígado graso, síndrome del intestino irritable, diabetes y obesidad.

Mejorar las condiciones de la microbiota intestinal por lo tanto es un objetivo interesante durante intervenciones nutricionales para mejorar la salud.

Para que estas intervenciones nutricionales sean exitosas se debe complementar con prebióticos y probióticos.

Los prebióticos son aquellas sustancias de la dieta no digeribles que benefician al organismo mediante el crecimiento y/o actividad de ciertos microorganismos en el intestino (ajo, cebolla, espárragos, plátano, alcachofa, yogur sin azúcar, entre otros), mientras que los probióticos, según la Organización para la Agricultura y Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), son microorganismos vivos que cuando son administrados en cantidad adecuada confieren un efecto beneficioso sobre la salud del huésped.



Los probióticos suelen pertenecer a los géneros *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*. La dosis necesaria de probióticos varía dependiendo de la cepa y el producto. En el mercado existen productos de venta libre que administran un rango entre 1-10 mil millones de Unidades Formadoras de Colonias (UFC) por porción diaria.

Algunos productos han demostrado ser eficaces a niveles inferiores, mientras que otros requieren dosis más altas.

Sin embargo, si se está usando antibióticos o se tiene algunos síntomas de desequilibrio bacteriano, tales como diarrea, inflamación de colon, distensión abdominal, obesidad, entre otros, se recomienda tomar productos que contengan más de 10 mil millones de UFC por porción al día y modificar la dieta, hasta que el problema se resuelva.

Cada vez hay mayor evidencia sobre el hecho de que la microbiota intestinal puede ejercer un alto impacto sobre el estado nutricional y la salud del individuo, sin embargo hay pocos ensayos realizados en humanos con el fin de investigar si la administración de probióticos ejerce efectos protectores sobre las disfunciones metabólicas e inmunes asociadas con la obesidad.

Por tal motivo, las investigaciones continúan para demostrar que el uso de probióticos contra la obesidad y del sobrepeso es un tratamiento complementario, eficaz y seguro para tratar dicha enfermedad.



**Dra. Lucrecia Susana Carrera Quintanar.
LIAB. Izamar Olivas Orduña.
Universidad de Guadalajara.**

Desnutrición y sus afectaciones

La desnutrición es un problema que permanece presente en la población mexicana, aunque las cifras de prevalencia han disminuido con el paso de los años. A pesar de ello sigue siendo un problema de salud pública debido a las consecuencias que ésta puede tener.

Enfocándonos en las deficiencias y carencias de alimentos en los niños, éstas se pueden manifestar en el retraso del crecimiento, a lo que le llamamos “desnutrición”; también se presenta como un peso inferior al que corresponde a la estatura (emaciación); de igual manera se puede encontrar como un peso inferior al que corresponde para la edad (insuficiencia ponderal); así como cuando se presentan carencias o insuficiencias de micronutrientes (falta de vitaminas y minerales importantes).

En nuestro país, la desnutrición es una enfermedad que afecta sobre todo a los niños y niñas menores de cinco años de edad. Esta situación es provocada por la falta de ingesta de alimentos o por las recurrentes enfermedades, sobre todo los padecimientos infecciosos en las que se presentan diarreas y vómitos.

La desnutrición en la infancia y la edad preescolar se ha asociado con el retraso en el crecimiento y desarrollo psicomotor, aumentando el riesgo de muerte y enfermedad a largo plazo, además se puede encontrar un aumento de las enfermedades por descenso del sistema inmunológico, déficit de vitaminas y minerales, deshidratación, hipoglicemia, hipotermia o incluso hasta la muerte.

El desarrollo del sistema nervioso también se ve afectado como consecuencia de la desnutrición infantil. Esta alteración se puede dar desde la primera mitad de la gestación hasta los dos primeros años de vida, ya que en este tiempo el cerebro

alcanza cerca del 90% de su crecimiento, por lo que es muy importante prevenir la desnutrición en la madre gestante como apoyo de la prevención de la desnutrición infantil.

La desnutrición aguda puede ocasionar daño cerebral permanente, llevando al niño a alteraciones en el crecimiento (peso y talla), en el desarrollo cognitivo, emocional y en las funciones intelectuales por la alteración en la formación y maduración del sistema nervioso.

La desnutrición lleva también a la disminución en la capacidad de trabajo físico por la falta de energía. Esta incapacidad física en la desnutrición crónica lleva a que el niño se convierta en un adolescente sin energía, con pocas ganas de estudiar y si ya tiene acceso a los alimentos pueda caer ahora en el otro extremo de la mala nutrición, ocasionada por el exceso de alimento y la misma inactividad física: La obesidad.

Si la desnutrición se mantiene presente hasta la etapa adulta ésta va a repercutir en la capacidad del individuo para generar ingresos, también se ha observado que las mujeres que presentaron desnutrición en sus primeros años de vida al nacer sus hijos, estos tendrán mayor probabilidad de presentar peso bajo.

Dentro del mismo contexto, si la mujer que se encuentra lactando presenta deficiencias, tendrá consecuencias en su salud ósea y mineral, ya que buscará cubrir primeramente las demandas de la misma lactancia materna ante sus propios requerimientos.

Las enfermedades más comunes por desnutrición son: Anemia, bocio, kwashiorkor, marasmo, así como los signos y síntomas de las distintas deficiencias de vitaminas y minerales, sin olvidar el déficit en el crecimiento y desarrollo normal del niño o adolescente.

Afortunadamente, la desnutrición es prevenible y se pueden evitar diversas complicaciones si se identifica a tiempo y se realizan acciones de intervención modificando la alimentación.

Un aspecto que es importante a considerar es el rescate de la cultura de la alimentación familiar de los mexicanos. Nuestra gastronomía ha sido nombrada por la UNESCO como Patrimonio Cultural de la Humanidad, al rescatar alimentos sanos, nutritivos y económicos que pueden ayudar a la población a erradicar de las familias mexicanas la desnutrición, algunos de estos alimentos son: El frijol, el maíz, los quelites, el amaranto, frutos, vegetales, entre otros más, los cuales contribuyen a una alimentación correcta. Al incluirlos a nuestros hábitos de alimentación estamos promoviendo la seguridad alimentaria de los hogares mexicanos.



No olvidemos también que la nutrición no es solo el control de la cantidad de los alimentos, sino la calidad de los mismos, por lo que es indispensable que si no tenemos el conocimiento adecuado acudamos a un licenciado en nutrición para que nos ayude a mejorar la calidad de nuestra alimentación.



MNC. Angélica Romo Cuéllar.
angelica.romo@univa.mx

Cápsula informativa Yakult

Intolerancia a la lactosa



La lactosa es un nutriente que se encuentra en la leche, está compuesta por dos moléculas unidas por un enlace, una llamada glucosa y otra galactosa. Para que el organismo pueda hacer digestión de ella es necesaria una molécula llamada "lactasa", la cual rompe dicho enlace y libera las dos moléculas.

Puede suceder que la producción de lactasa disminuya o cese, iniciando molestias al consumir productos lácteos con síntomas como diarrea, inflamación, gases o dolor.

El *Lactobacillus casei* Shirota, al ser agregado a la leche al momento de producir **Yakult**, consume la molécula de glucosa contenida en la lactosa (fermentación), esto puede disminuir notablemente los efectos no deseables al consumir los productos en las personas intolerantes a este componente.

Brincodigestivo Yakult



El Brincodigestivo Yakult es un inflable a través del cual se realiza un recorrido por las diferentes partes del sistema digestivo, con el objetivo de difundir los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota, además de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1º a 3º) la importancia del aparato digestivo y una buena alimentación en la salud.

Mayores informes: Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6103
E-mail: comunicacion@yakult.com.mx

Por una sociedad más sana



1 ¿De qué manera contribuye a la digestión el *Lactobacillus casei* Shirota?

Ayudando a que el sistema digestivo se encuentre sano, gracias a los múltiples beneficios intestinales y a la fácil absorción de los ingredientes de los productos Yakult.

2 ¿Por qué es tan importante tener una buena digestión?

Para aprovechar los nutrientes de los alimentos, además de ser la mejor forma de mantenerse sano.

3 ¿Qué puedo hacer para tener una mejor digestión?

- Incluir alimentos ricos en fibra en la alimentación.
- Comer en cantidades pequeñas, pero con mayor frecuencia.
- Tener horarios fijos de comida.
- Consumir probióticos.
- Beber agua natural suficiente.

Atlas Nacional de Riesgos

El Atlas Nacional de Riesgos es un sistema integral de información, que permite establecer bases de datos y realizar el análisis del peligro, de la vulnerabilidad y del riesgo ante desastres a escala nacional, regional, estatal y municipal. El objeto de dicha herramienta es generar mapas y sistemas geográficos de información y con ello se estará en posibilidad de simular escenarios de desastres, emitir recomendaciones para la oportuna toma de decisiones y establecer medidas de prevención y mitigación efectivas.



COORDINACIÓN NACIONAL DE
PROTECCIÓN CIVIL
MÉXICO



Vida Sana
105.9 FM
Yakult

Tema	Fecha
El derecho a la alimentación en México	19 de octubre

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".

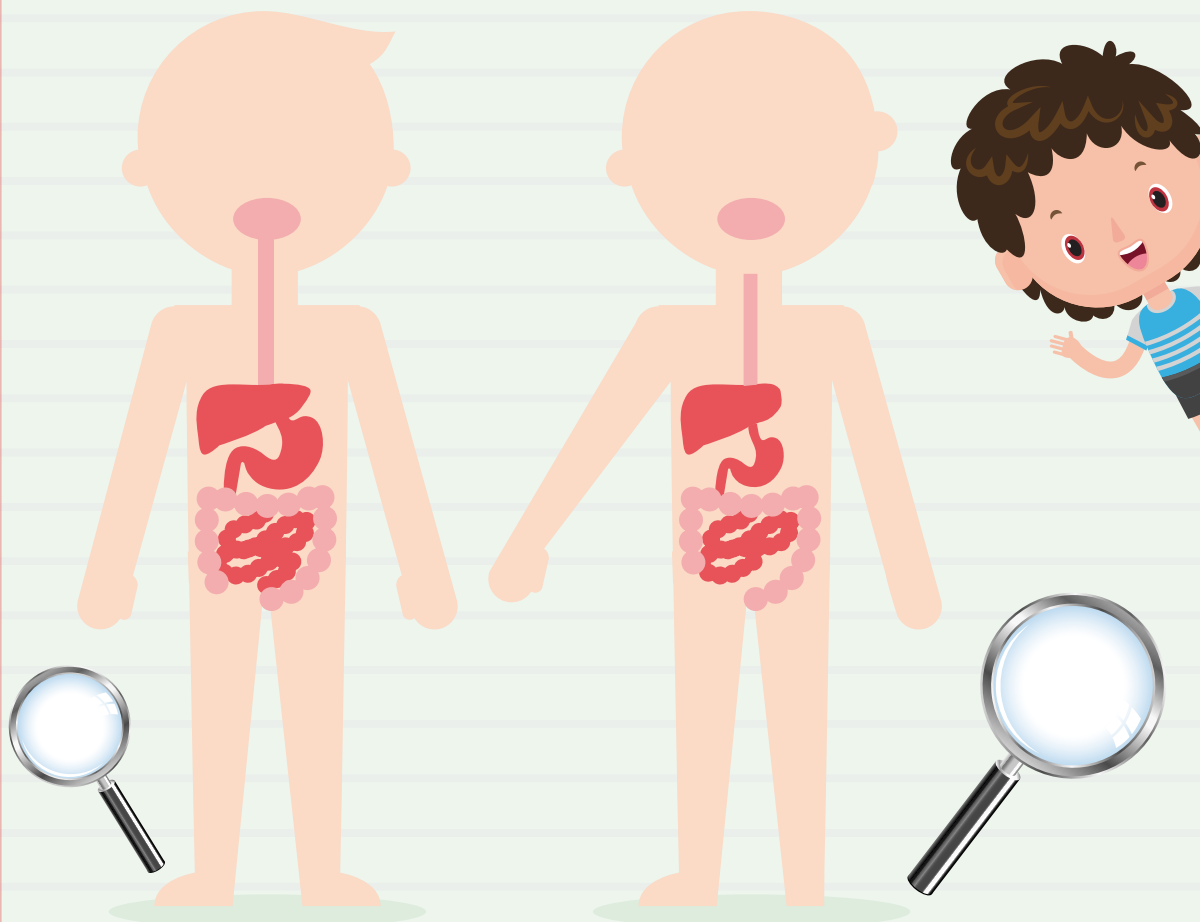


Encuentra las diferencias

➡ **Yakuamigo, ¿sabías que el *Lactobacillus casei* Shirota de **Yakult** mejora la digestión?**

Los probióticos ayudan a la digestión gracias a que fomentan un adecuado movimiento peristáltico, evitando el estreñimiento, con esto el proceso de la digestión se da en forma oportuna.

➡ **Ahora te invitamos a encontrar las 10 diferencias en los dibujos:**



Sabías que el

Lactobacillus casei Shirota

Exclusivo de la marca

Yakult



Mejora la
digestión

RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880



AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

WWW.SUEHIRO.COM.MX

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.

SOLICITA**EL SIGUIENTE PERSONAL****■ Demostrador (a)**

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

■ Chofer

Requisitos: Secundaria en adelante
Mayor de 20 años
Licencia de manejo

■ Asesor de ventas

ZMG / Pto. Vallarta

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

**¡Ven y forma parte
de nuestro equipo!****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 de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:
Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

Sucursal Pto. Vallarta: Josefa Ortíz de Domínguez No.481 / Col. Coapinole / Tel. 299 1594