

Día de la y el Nutriólogo

27 de
enero



PUEBLA
Gobierno del Estado
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

POR **AMOR** A
PUEBLA

Pensar
en **Grande**

ÍNDICE

- I. Dia Nacional del Nutriólogo**
- II. ¿Por qué se conmemora el día mundial del nutriólogo?**
- III. Campos de acción**
- IV. Panorama epidemiológico**
- V. La alimentación en México**
- VI. El nutriólogo y su compromiso con la Salud Pública**
- VII. Guías Alimentarias para Población Mexicana: 10 recomendaciones**
- VIII. El nutriólogo como agente clave de la promoción de la salud**
- IX. Conclusión**



I. Día Nacional del Nutriólogo

En México, el Día del Profesional en Nutrición se conmemora cada 27 de enero desde 1975, fecha en la que se fundó la Asociación Mexicana de Nutriología A.C. (AMENAC).

27 DE ENERO

@SaludGobPue

ss.puebla.gob.mx

**DÍA DE LA Y EL
NUTRIÓLOGO**

Para determinar el **tipo de alimentación** que conviene según tus necesidades, **acude con expertos en nutrición**. Así, **juntas y juntos mejoramos las condiciones de vida** de las poblanas y poblanos.

Gobierno de México

PUEBLA
Gobierno del Estado
2 0 2 4 - 2 0 3 0
Salud
Secretaría de Salud
Pensar Grande
POR AMORA PUEBLA



II.- ¿Por qué se conmemora el día mundial del Nutriólogo?

Los nutriólogos brindan orientación alimentaria, educación nutricional y realizan valoraciones individualizadas con el objetivo de promover el bienestar integral de la población.

Su labor es fundamental en la prevención y atención de enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada, contribuyendo significativamente a la mejora de la salud y la calidad de vida de la sociedad.

Conmemorar el Día del Nutriólogo permite **reconocer y visibilizar la importancia de su labor profesional**, así como reforzar el compromiso con la promoción de hábitos alimentarios saludables y el fortalecimiento de la salud pública.



III. Campos de acción

1. Investigación

Realizan diversos tipos de estudios, análisis y ensayos clínicos para generar evidencia científica que sustente mejores decisiones en salud nutricional.

2. Administración de comedores industriales

Diseñan menús, recomendaciones de alimentación y ejercicio para los trabajadores de una empresa con el fin de mejorar la salud de los empleados.

3. Alimentación comunitaria

Estudian la nutrición en comunidades y sus grupos vulnerables, así como el funcionamiento de programas sociales relacionados con la alimentación.

4. Nutrición clínica

Diseñan planes de alimentación para aplicarse a pacientes dentro de las instituciones de salud, en los distintos niveles de atención.

5. Nutrición deportiva

Elaboran guías de alimentación según los requerimientos de los atletas, cuyas necesidades son distintas a las de la población general.

6. Diseño de políticas públicas

Desarrollan políticas alimentarias basadas en evidencia científica en beneficio de la población.

7. Docencia

Participan en la formación de profesionales de la nutrición a nivel licenciatura y posgrado.

8. Industria alimentaria

Analizan la calidad en los alimentos industrializados, su formulación y el diseño de las etiquetas nutrimentales.

9. Planes de alimentación

Para los distintos momentos de la vida. Pueden tener propósitos específicos como mantener una nutrición adecuada, bajar de peso, controlar enfermedades crónicas, entre otros.



IV.- Panorama epidemiológico

El sobrepeso y obesidad en México son un problema relevante de salud, que se encuentra en zonas ricas, pobres, rurales y urbanas de nuestro país.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT) 2023 en México, la prevalencia de sobrepeso y obesidad por grupo de edad es de:

Niñas y niños de 5 a 11 años 37% (mayor en niños que en niñas)

Adolescentes de 12 a 19 años 40% Entre escolares y adolescentes el consumo de azúcares añadidos es muy alto, contribuyendo con 22% de la ingesta total de energía.

37.1% (41.0% en mujeres y 33% en hombres)
En los últimos 23 años la obesidad mostró un incremento de 57.9%, mayor en hombres (78.4%) que en mujeres

Adultos (45.4%) y con aumentos más pronunciados para el grupo clasificado con obesidad grado III (hombres 211% y mujeres 96.0%)



V. La alimentación en México

¿Qué es la alimentación?

La alimentación es el "conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos que se relacionan con el consumo de alimentos mediante el cual el organismo obtiene los nutrientes que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena" (NOM-043-SSA2-2012).

Alimentación saludable y sostenible

Es aquella que nos permite gozar de salud y bienestar, al mismo tiempo que protegemos al medio ambiente. Debe ser fácil de alcanzar física y económicamente por todas y todos, así como segura (es decir, que no nos cause enfermedades) y acorde a nuestra cultura y tradiciones culinarias.³ Las dietas saludables y sostenibles son aquellas cuyo impacto y/o daño al medio ambiente es muy bajo y, al mismo tiempo, contribuyen a la nutrición, la seguridad alimentaria y la salud de las generaciones presentes y futuras (SSA, INSP y UNICEF, 2025).



VI. El nutriólogo y su compromiso en la salud pública

El nutriólogo es un actor estratégico en la salud pública al promover una alimentación saludable y sostenible como eje de la prevención de enfermedades y el bienestar colectivo.

Con la reciente publicación en el **Diario Oficial de la Federación** de las **Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles 2025**, el compromiso del nutriólogo se fortalece mediante:

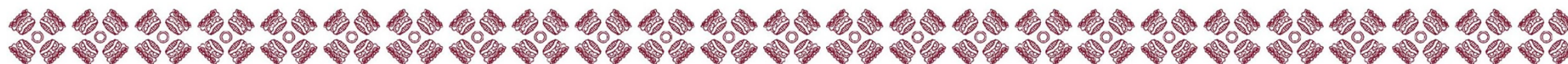
- La **difusión** de las recomendaciones establecidas en las GASS 2025 (*DOF, 2025*).
- La **aplicación** de sus lineamientos en programas, estrategias y acciones de promoción de la salud.
- La **educación alimentaria y nutricional** con enfoque preventivo, cultural y de equidad.
- El impulso a **entornos y sistemas alimentarios saludables y sostenibles**.

Desde la salud pública, el nutriólogo contribuye a traducir la evidencia científica y la normativa vigente en acciones concretas que garanticen el derecho a una alimentación adecuada (*DOF, 2025*). Las GASS 2025 integran la evidencia científica más reciente y establecen **10 recomendaciones** dirigidas a la población mexicana.



VII. 10 recomendaciones según las Guías Alimentarias

1. Durante los primeros 6 meses de vida los bebés necesitan solo leche materna, después complementar su alimentación junto con otros alimentos nutritivos y variados, por lo menos hasta los 2 años de edad.
2. Más verdura y frutas frescas en todas nuestras comidas. Las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.
3. Consumir diariamente más leguminosas: frijoles, lentejas, habas o garbanzos, preparados como guisos, sopas o con verduras. Tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.
4. Elegir cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa. Tienen vitaminas, fibra, antioxidantes y dan energía.
5. Comer menos carne de res y evitar las carnes procesadas. En su lugar, consumir más frijoles, lentejas y cantidades moderadas de huevo, pollo, pescado y lácteos. Por la salud y la del planeta, elegir más alimentos de origen vegetal.



6. Evitar el consumo de alimentos ultra procesados como embutidos, enlatados, frituras, galletas, pan dulce, cereales de caja y bebidas endulzadas, ya que contienen muchas grasas saturadas, sal y azúcar.
7. Tomar agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas, que pueden dañar nuestra salud.
8. Evitar el consumo de alcohol.
9. Hacer más actividad física como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otras.
10. Disfrutar de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible.



VIII. El nutriólogo como agente clave de la promoción de la salud

- Difunde las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles 2025 y sus 10 recomendaciones.
- Traduce la evidencia científica en mensajes claros para la población.
- Fortalece la educación alimentaria y nutricional en distintos entornos.
- Promueve estilos de vida saludables y entornos alimentarios adecuados.
- Previene la malnutrición y las enfermedades no transmisibles.
- Integra las GASS en programas y acciones de salud pública (DOF, 2025).



IX. Conclusión

La intervención del nutriólogo es esencial para el fortalecimiento de la salud pública, al promover una alimentación adecuada como base del bienestar y la prevención de enfermedades. Su labor profesional, orientada a la educación nutricional, la atención preventiva y la participación en programas institucionales, contribuye a reducir riesgos nutricionales y a mejorar el estado de salud de la población. Reconocer su papel es fundamental para consolidar estrategias de promoción de la salud y construir entornos que favorezcan una mejor calidad de vida.

**"QUE TU ALIMENTO
SEA TU MEDICINA
DEL MAÑANA"**



Directorio

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Jorge David González García

Subsecretario de Servicios de Salud Zona A
y Coordinador de Servicios de Salud de
los Servicios de Salud del Estado de Puebla

María del Rocío Rodríguez Juárez

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B
y Coordinadora de Servicios de Salud de
los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Crisbel Akaeena Domínguez Estrada

Directora de Salud Pública y Vigilancia
Epidemiológica de los Servicios de Salud
del Estado de Puebla

Sofía Morales Zurita

Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado
de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Promoción a la Salud de los
Servicios de Salud del Estado de Puebla

