

Día de la y el **NUTRIÓLOGO**

27 de enero



PUEBLA
Un gobierno *presente*



Secretaría
de Salud



ÍNDICE

- I. **Antecedentes**
 - a) **Marco normativo**
- II. **Día Nacional del Nutriólogo**
- III. **Panorama epidemiológico**
- IV. **La alimentación en México**
- V. **Nutrición y COVID-19**
- VI. **Importancia y participación del nutriólogo**
- VII. **Funciones que desempeña el nutriólogo en favor de la población**
- VIII. **Promoción a la Salud**
- IX. **Conclusión**
- X. **Bibliografía**



I.- Antecedentes

En 1770, Antoine Lavoisier, el Padre de la **Nutrición** y la Química, descubre los detalles del metabolismo humano, demostrando que la oxidación de los alimentos es la fuente del calor corporal.

En México, la nutrición tomó importancia a partir de 1934, gracias al Doctor José Quintín Olascoaga Moncada. En 1936 el Departamento de Salubridad comenzó a impartir la materia de Nutrición con la finalidad de preparar personal para las encuestas de alimentación, primera instancia en el país que se dedicaba al estudio de la alimentación de los mexicanos. En 1940 participó en la organización de la llamada “Encuesta de Alimentación y Nutrición”.

Las y los nutriólogos son los profesionales de la salud que brindan herramientas para mejorar la alimentación de la población dependiendo de la etapa de vida en la que se encuentre (infancia, adolescencia, embarazo, edad adulta o personas mayores) o bien, para evitar la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

La nutrición es un componente básico de la salud y su incorporación a los servicios integrados de salud es una necesidad.



II.- Día Nacional del Nutriólogo

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

De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en México existe un déficit de especialistas en nutrición ya que existen un promedio de 2.4 nutriólogos por cada mil habitantes. Situación que debería incrementar, tomando en cuenta el panorama epidemiológico por enfermedades que se asocian a una mala alimentación.





III.- 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) 2022 en México, la prevalencia de sobrepeso y obesidad por grupo de edad es de:

Niñas y niños menores de 5 años 7.7%

Niñas y niños de 5 a 11 años 37.3% (mayor en niños que en niñas)

Adolescentes de entre 12 y 19 años 41.1%

75.2% (obesidad 36.9% y sobrepeso 38.3%)

Adultos

En este grupo de edad se analizó la obesidad abdominal, es decir un perímetro abdominal de ≥ 80 cm en mujeres y ≥ 90 cm en hombres, la cual aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias y enfermedad cardiovascular. 8 de cada 10 la padecen.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

IV.- 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 nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena” (NOM-043-SSA2-2012).

México atraviesa dos problemas de salud asociados con la alimentación y la nutrición. Por un lado, el país ocupa la posición número dos a nivel mundial en obesidad; por el otro, la desnutrición continúa afectando a la población, en especial a las y los niños menores de cinco años que habitan en las zonas rurales del sur del país (Instituto Nacional de Salud Pública, 2021).

La época actual se caracteriza por el alto consumo de alimentos industrializados y bebidas azucaradas, como los refrescos, que son altamente calóricos y pobres en nutrimentos. Se puede atribuir este incremento a que son alimentos de fácil acceso y bajo costo. Éstos están desplazando a la dieta tradicional, que se distingue por ser equilibrada, variada y rica en nutrientes a una alimentación industrializada.



V.- Nutrición y COVID-19

La alimentación participa activamente en la función del sistema inmune, ya que la cantidad y el tipo de alimentos que se consume a lo largo de la vida influye en las distintas células del sistema inmune.

En el estudio de ENSANUT 2021 se identificaron cambios en el comportamiento en la alimentación, la actividad física y la atención a la salud de la población mexicana como resultado de la pandemia y de las medidas para su mitigación, causando el aumento de la obesidad y sedentarismo en la población.

Para proteger el sistema inmune ante COVID-19 debe existir un hábito de alimentación saludable, ya que podría reducir la gravedad de la infección, incrementando la velocidad de recuperación y aumentando la esperanza de vida de las personas con mayor riesgo.

Una dieta saludable antes, durante y después de la COVID-19:

- Consumo de verduras y frutas de temporada, locales y frescas
- Añadir cereales integrales y frutos secos a su dieta
- Limitar las grasas, el azúcar y la sal
- Lavar alimentos, utensilios de cocina y manos antes de consumir sus alimentos
- Mantenerse físicamente activo y consumir abundante agua



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

VI.- Importancia y participación del Nutriólogo

La labor del profesional en nutrición y la alimentación en México es fundamental para que la población adquiera buenos hábitos alimenticios mediante acciones de prevención, educación, atención y cuidado de la salud, como herramienta para combatir la incidencia y prevalencia del sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

VII.- Funciones que desempeña la y el nutriólogo en favor de la población

El trabajo del Licenciado en Nutrición en México se ha vuelto esencial gracias a que a lo largo del tiempo ha logrado beneficiar a diferentes entornos y grupos poblacionales, desempeñando labores en:

Nutriólogo(a) en la práctica clínica

Es quien se dedica a realizar la evaluación y atención nutricia a personas que requieren planes de alimentación para el cuidado de su salud. Las actividades van desde la prevención, tratamiento, control y rehabilitación, así como la investigación. El área en el que se desarrollan es en hospitales, clínicas ambulatorias, diversos centros y consultorios para atender las necesidades nutricias demandadas por individuos sanos, en riesgo o enfermos.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Nutriólogo(a) en la Promoción a la Salud

El nutriólogo comunitario es el encargado de realizar evaluaciones y dar atención nutricia a diferentes grupos de la población. Las principales actividades incluyen el diagnóstico y la planificación alimentaria, investigación epidemiológica, así como la orientación alimentaria para prevenir, tratar, controlar y rehabilitar problemas de salud pública, participando en diferentes eventos en pro de la salud de la población. El nutriólogo comunitario se desempeña en Centros de Salud comunitarios, instituciones públicas y privadas que tienen a su cargo programas de asistencia social, hospitales, centros educativos, recreativos, deportivos y diversos establecimientos públicos.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Nutriólogo(a) en el Deporte

El nutriólogo deportivo es quien se encarga de realizar la evaluación y atención nutricia a deportistas. El nutriólogo deportista puede desempeñarse en deportivos privados y públicos, gimnasios, en equipos deportivos, escuelas, universidades, entre otros centros de recreación y actividad física.

Nutriólogo(a) en los servicios de alimentos

El nutriólogo que se desenvuelve en este campo se relaciona con la planeación y dirección de las actividades realizadas en el servicio de alimentación en hospitales, en instituciones comerciales, guarderías, asilos, centros de salud mental, cafeterías escolares, fábricas e industrias, así como establecimientos con servicios alimentarios colectivos.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Nutriólogo(a) en la industria alimentaria

La industria alimentaria actualmente ha tomado un papel relevante de manera positiva y negativa, por ello las y los nutriólogos son de suma importancia, ya que hoy día podemos distinguir si un alimento es lo suficientemente saludable o no, sin tener que recurrir a las letras pequeñas, gracias al etiquetado de alimentos. Dada esta nueva exigencia, los profesionales de Nutrición analizan la calidad en los alimentos industrializados, su formulación y el diseño de las etiquetas nutrimentales.

Nutriólogo(a) en la política pública

El nutriólogo puede incidir en las políticas de salud de diferentes maneras, generando información sobre los actuales problemas de alimentación en el país, logrando con esto diseñar alternativas que mejoren la salud, orientar a la población, haciendo programas y siendo un canal de información que ayudará a que quienes toman decisiones, den importancia a la nutrición en México.



Nutriólogo(a) en el Área de Enfermedades Crónico No Transmisibles

El nutriólogo en esta área, tiene la facultad de realizar actividades de prevención y control de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles, como son diabetes, obesidad, hipertensión y síndrome metabólico.

Las diferentes acciones que desempeña son: brindar orientación alimentaria, realizar valoración nutricia a pacientes con enfermedades crónicas, otorgar el tratamiento nutricional adecuado, impartir talleres para la adopción de un estilo de vida saludable, elaboración de diagnóstico de salud de la entidad en cuanto a las enfermedades crónicas.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

VIII.- Promoción a la Salud

La educación para la salud orienta y organiza actividades para promover los cambios de conducta en la población, influyendo en acertados conocimientos en salud y prácticas saludables en la búsqueda de su bienestar.

Uno de los principales temas que aborda el personal de salud en el escenario educativo es la alimentación saludable, siendo esencial que las niñas, niños y adolescentes posean conocimientos preventivos, y así resulte en ellos(as) un cambio positivo en su crecimiento y desarrollo.

Hábitos saludables

30 minutos
Dedica tiempo suficiente para comer.

Siéntate con tranquilidad a disfrutar tus alimentos.

Evita distracciones como el teléfono o la televisión.

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

PUEBLA
Un gobierno presente

Secretaría
de Salud

Promoción
a la Salud

Comer saludable, es comer rico

Incluir verduras en tu dieta diaria, te mantendrá saludable.

Combinaciones:

Tu guisado favorito + verdura

Sopa de pasta o arroz + verdura

Puedes utilizarlas como botanas agregando limón y chile en polvo.

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

PUEBLA
Un gobierno presente

Secretaría
de Salud

Promoción
a la Salud



Recomendaciones para llevar estilos de vida saludables

1. Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan solo *pecho* y después, junto con otros alimentos nutritivos y variados, hasta por lo menos los 2 años de edad.
2. Más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. *Las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.*
3. Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas preparados como guisados, sopas o con verduras. Tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.
4. Elijamos cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa. Tienen vitaminas, fibra y dan energía.
5. Comamos menos carne de res y carnes procesadas. En su lugar, consumamos más frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado. Por nuestra salud y la del planeta, elijamos más alimentos de origen vegetal.





6. Evitemos los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de ellos.
7. Tomemos 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. Evitemos el consumo de alcohol. Por el bienestar de nuestra salud física y mental, y de nuestras familias.
9. Hagamos más actividad física como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otras). ¡Cada movimiento cuenta!
10. Disfrutemos de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. *Participemos todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos.*

Hagamos más actividad física





Secretaría
de Salud

Gobierno de Puebla

IX.- Conclusión

Para lograr cubrir las necesidades nutricias de la población de manera segura y adecuada para salvaguardar su salud, es necesaria la guía de un(a) nutriólogo(a) que oriente, evalúe y enseñe a la población sobre el adecuado estado nutricio de cada edad, estado fisiológico y actividad física que realiza, con la finalidad de que la población y sobretodo la vulnerable, genere conocimientos reales sobre los buenos hábitos de alimentación, evitando las llamadas dietas milagro, que no son saludables, ya que no proveen todos los nutrimentos que el cuerpo necesita, provocando otros riesgos.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

Dra. Araceli Soria Córdoba

Secretaria de Salud y Directora General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Dra. Mireya Montesano Villamil

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

Dra. Claudia Salamanca Vázquez

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
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