**27 de enero**

# Día de la Nutrióloga y el Nutriólogo

Gobierno de Puebla
*Hacer historia. Hacer futuro.*

Secretaría de Salud

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

# ÍNDICE


I. Antecedentes

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. Conclusión

IX. 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".

La enseñanza formal de la nutrición inició en 1945, en la Escuela de Dietética del Instituto Nacional de Cardiología y en 1972, en la Universidad Iberoamericana del Departamento de Ciencias de la Nutrición y de los Alimentos, crea la primera Licenciatura en Nutrición del país.

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

El 27 de enero de cada año se celebra el Día del Nutriólogo, fecha creada por la Asociación Mexicana de Nutriología (AMN), ya que ese día fue el que la asociación se registró ante la Secretaría de Relaciones Exteriores de México.

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 la obesidad son un problema de salud pública a nivel mundial, México declaró una Alerta Epidemiológica en 2016, al observar el aumento de sobrepeso u obesidad.

En el 2020, la prevalencia de sobrepeso y obesidad se encuentra de la siguiente manera:

| Grupo de edad | Sobrepeso | Obesidad |
|---|---|---|
| Niñas y niños<br>5 a 11 años | 19.6% | 18.6% |
| Adolescentes<br>12 a 17 años | 26.8% | 17% |
| Mujeres adultas | 35.8% | 40.2% |
| Hombres adultos | 40.6% | 31.5% |

Secretaría de Salud
Gobierno de Puebla

La obesidad en México es uno de los problemas de salud pública más graves, debido al alto impacto que genera sobre la salud, se asocia con más de 14 enfermedades y algunas podrían causar la muerte. En ese sentido, son vitales las estrategias adecuadas de promoción de hábitos saludables, que ayuden a la población a mejorar la elección de alimentos y a su vez, asegurar la producción y el acceso de los mismos, que provean una dieta balanceada, equilibrada y de calidad.

Enfermedades asociadas a la obesidad:

- Enfermedad coronaria
- Diabetes tipo 2
- Cáncer
- Hipertensión
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad del hígado y de la vesícula
- Apnea del sueño y problemas respiratorios
- Artrosis (degeneración del cartílago y el hueso)
- Hígado graso

# 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 del medio 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 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 de 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 de 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 consumen a lo largo de la vida, influyen en las distintas células del sistema inmune.

Debido a la emergencia sanitaria que atraviesa nuestro país por la pandemia causada por el virus SARS-CoV-2, en el estudio de ENSANUT 2021, se identificaron cambios en el comportamiento de 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 el sedentarismo en la población.

Para proteger el sistema inmune ante la 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, ricas en vitaminas A, B, C, D y E
- Añadir cereales integrales y frutos secos a la 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

## VI.- Importancia y participación del nutriólogo

La labor del profesional en nutrición en México es fundamental para que la población adquiera buenos hábitos alimenticios, mediante acciones de prevención, educación, atención y cuidado de la salud, así como herramienta para evitar y reducir los casos de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles, por medio de hábitos de alimentación saludables, actividad física, consumo de agua simple potable, prácticas de lactancia materna, entre otras en materia de alimentación, con la finalidad de mejorar la salud y por ende la calidad de vida.

El nutriólogo es además el responsable de encaminar a la población en las diferentes etapas de la vida: durante el embarazo, la infancia, la adolescencia, la edad adulta, la tercera edad, en las diferentes enfermedades y durante la práctica de algún deporte; además, el nutriólogo es el responsable de evaluar y dar seguimiento al estado nutricio a lo largo de todas estas etapas de vida.

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

El trabajo del Licenciado en Nutrición que desempeña es en diferentes ámbitos, con el fin de otorgar un servicio completo y de calidad a la población, cubriendo todos los ambientes en los que ésta se desempeña:

## Nutriólogo 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, el tratamiento, el control y la rehabilitación, así como la investigación. El área en la 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 en la Promoción a la Salud

El nutriólogo comunitario es el encargado de realizar evaluaciones y dar atención nutricia a diferentes grupos de población. Las principales actividades incluyen 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.

## Nutriólogo 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, equipos deportivos, escuelas, universidades, entre otros centros de recreación y actividad física.

## Nutriólogo 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, instituciones comerciales, guarderías, asilos, centros de salud mental, cafeterías escolares, fábricas e industrias, así como establecimientos con servicios alimentarios colectivos.

## Nutriólogo en la industria alimentaria

El nutriólogo en el sector industrial, tiene la capacidad de participar en el desarrollo de productos, control de calidad, etiquetado nutricional, educación y capacitación. Uno de los grandes retos que se presenta al nutricionista en el área de industria alimentaria, es el manejo de la información creciente en materia de avances científicos, en la ciencia de la nutrición y el desarrollo de productos alimentarios.

## Nutriólogo 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.

Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

# Nutriólogo 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, el cual es un conjunto de anormalidades metabólicas, consideradas como un factor de riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular y diabetes.

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

También son los encargados de dar seguimiento a los integrantes de los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) en Centros de Salud, así mismo organizan y coordinan a los grupos preventivos y grupos de ayuda mutua en coordinación con Promoción a la Salud.

## VIII.- Conclusión

Para lograr cubrir las necesidades nutricias de la población de manera segura y adecuada, es necesaria la guía de un nutriólogo 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 sobre todo la vulnerable, genere conocimientos reales sobre los buenos hábitos de alimentación, evitando las llamadas dietas milagro,  ya que este tipo de dietas prometen que perderá peso rápidamente, la hacen reducir estrictamente lo que come o evitar ciertos tipos de alimentos, con las cuales posiblemente al principio sí pierda peso, pero se vuelve difícil continuar con este tipo de régimen alimenticio, provocando que se abandone y posteriormente se recupere el peso perdido; además, la mayoría de ellas no son saludables, ya que no proveen todos los nutrimentos que el cuerpo necesita. Es lograr estilos de vida saludables.

# IX. Bibliografía

1. World Health Organization [homepage en internet] c2015 [actualizada 2020, consultado 12 de enero de 2022]. Disponible en: http://www.who.int/es/

2. La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control. Juan Rivera Dommarco y Col. 2018 [citado 2022 ene 12]

3. OMS. (2002b): Informe Sobre la Salud en el Mundo. Reducir los Riesgos y Promover una vida Sana. Organización Mundial de la Salud, Ginebra.

4. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19 (ENSANUT 2020), Resultados Nacionales.

5. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

# Directorio

**José Antonio Martínez García**
Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**José Fernando Huerta Romano**
Subsecretario de Servicios de Salud Zona "B" de la Secretaría de Salud y
Coordinador de Servicios de Salud
de los Servicios de Salud del Estado Puebla

**Virginia Vital Yep**
Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Alfonso Humberto García Córdova**
Subdirector 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