

Día de la y el **Nutriólogo**

27 de enero



PUEBLA
Gobierno del Estado
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

POR AMOR A LA
PUEBLA

Pensar
en **Grande**

ÍNDICE

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



I.- Antecedentes

Desde tiempos antiguos se vio la importancia de la nutrición en la salud. Hipócrates, 400 A.C. decía "Deja que la comida sea tu medicina y la medicina sea tu comida". Sin embargo, el primer antecedente de importancia médica se lo debemos a el Dr. James Lind, médico de la Marina británica, quien, en 1747, realiza el primer experimento científico en nutrición, descubriendo que el jugo de limón evitaba el escorbuto, una enfermedad producida por carencia de vitamina C que provocaba severas hemorragias y llevaba a la muerte y era muy común en los marinos que pasaban mucho tiempo sin consumir cítricos.

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".



II.- 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).

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.



- Este día se celebra con el propósito de reconocer la labor de las y los nutriólogos, la cual va más allá de elaborar dietas para perder peso.
- Las y los nutriólogos brindan herramientas a la población para que tengan un peso adecuado, a través de una alimentación saludable y, de esta manera, evitar la desnutrición, o bien, la obesidad y el sobrepeso.
- Las y los nutriólogos son los profesionales de la salud que establecen planes de alimentación, dependiendo de la etapa de vida en la que se encuentre el paciente (infancia, adolescencia, embarazo, edad adulta o personas mayores) o bien, cuando por alguna enfermedad la persona tiene triglicéridos altos, colesterol elevado, ácido úrico, VIH/ SIDA, cáncer, lupus o padecimientos reumatológicos.
- También, las y los nutriólogos se desempeñan en diferentes campos, tales como nutrición clínica, administración de comedores industriales, alimentación comunitaria, deportiva, diseño de políticas públicas, investigación y docencia.



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) 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.

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



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).



IV.- La alimentación en México

Mantener una dieta saludable durante toda la vida previene no solo la desnutrición en todas sus formas, sino también una variedad de ENT y otras condiciones de salud. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio de estilos de vida han provocado un cambio en los patrones de alimentación. Las personas ahora consumen más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal / sodio, y muchos no comen suficientes frutas, verduras y otras fibras dietéticas.

La composición exacta de una dieta diversa, equilibrada y saludable varía según las características individuales de cada persona (edad, sexo, estilo de vida y grado de actividad física), contexto cultural, alimentos disponibles localmente y hábitos alimentarios. Sin embargo, los principios básicos de lo que constituye una alimentación saludable siguen siendo los mismos para todos.



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.

El ejercicio profesional del nutriólogo en la producción y transformación de alimentos consiste en evaluar y controlar la calidad nutrimental y sanitaria de los alimentos durante su producción, transformación, comercialización, aceptación y consumo; además propone modificaciones a los productos alimentarios para responder a las necesidades de individuos, grupos y poblaciones, considerando el perfil epidemiológico y los diferentes contextos sociales, al interior de organizaciones productoras y transformadoras de alimentos, públicas y privadas, a través de la investigación, innovación y desarrollo de alimentos y bebidas. En el área de consumo alimentario, calidad e inocuidad alimentaria, el nutriólogo participa en la aplicación de las normas de calidad e inocuidad que inciden en la cadena de producción de alimentos (innovación, elaboración, comercialización, distribución, almacenamiento y entrega final al consumidor), así como en la mejora de dichas pautas, considerando las políticas de consumo y el perfil epidemiológico de la población.



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.



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.

La importancia del nutriólogo en el ámbito de la Promoción a la salud es muy importante ya que este se basa en el estilo de vida saludable, los cuales son los factores personales, sociales y ambientales que influyen en los comportamientos de estilos de vida saludables y que crean las condiciones necesarias e intermedias que determinarán el estado de salud de una persona, siendo los principales factores de riesgo modificables en las enfermedades no transmisibles (ENT): consumo de tabaco, alimentación incorrecta, inactividad física, uso nocivo del alcohol y entornos no saludables.



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.



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.



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.

Hábitos saludables para comer



-  Establece un **horario regular** de comidas y respétalo.
-  Evita realizar **otras actividades** mientras comes.
-  **Prefiere alimentos** asados o hervidos.
-  Consume verduras **en todas tus comidas**.

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.



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 sellos.
7. Consumir de dos a dos litros y medio de agua pura al día para mantener una adecuada hidratación, 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.



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 nutricional 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.

La labor de los nutriólogos es fundamental para que la población adquiera buenos hábitos alimenticios, mediante acciones de prevención, educación, atención, rehabilitación y cuidado de la salud que brinda herramientas para combatir la obesidad y el sobrepeso en nuestro país.



Directorio

Carlos Alberto Olivier Pacheco

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

Claudia Salamanca Vázquez

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

