

NUTRICIÓN

Publicación Bimestral
JULIO · 2021

6

CON SABOR

En **México**
se desperdician
aproximadamente

20.4

MILLONES
DE TONELADAS

de alimentos
por año



FIRMA DE CONVENIO
DE COLABORACIÓN

*Seguridad Alimentaria Mexicana
y el Instituto Nacional de Salud Pública*



ÍNDICE

Publicación No. 6



ARCHIVO: Segalmex
Firma de Convenio, 14 de junio de 2021

NUTRICIÓN CON SABOR

LIC. IGNACIO
OVALLE FERNÁNDEZ
DIRECTOR GENERAL

LIC. MA. ALMA LORENA
GALICIA ESQUIVEL
ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN
NUTRICIONAL

M. A. CARLOS MANUEL
O' FARRILL SANTIBÁÑEZ
PLANEACIÓN, EVALUACIÓN
Y PROYECTOS

C. OSCAR
RAMÍREZ SUÁREZ
ESTRATEGIA INSTITUCIONAL

COLABORADORES

- Alondra Vargas Trejo
- Alexa Rose Mateos
- Ana Hernández Campos
- Ángel Ibáñez Pérez
- Armando Barrera Barrios
- Carla López Segreste
- Dulce Nayeli González García
- Estela Aguilar García
- Jennifer Monjaraz Butanda
- Mariana Almeyda Torres
- María Fernanda Bado Mejía
- Mario César W. Ramírez
- Maira Mariel Pérez Loredo
- Natalhie B. Campos Reales
- Paola Berenice Camacho Briseño
- Xóchitl Rivera Beltrán

DISEÑO E IMAGEN

- Fernando Ortega Medrano
- Héctor Raúl Montes Vázquez
- Olga García de la Cruz
- Oyuki Yareth Yáñez Tapia
- Ricardo Medina Cardona



• Teléfono gratuito
 55-52-29-07-76

• WhatsApp
 55-19-29-26-71

• Facebook
 SegalmexOficial

• Instagram
 @segalmex_mex

• Twitter
 @Segalmex_Mex

• YouTube
 Segalmex_Mex

• Sitio web
 www.gob.mx/segalmex

• Correo electrónico
 segalmexteescucha@segalmex.gob.mx

¿Sabías que ...?
En México se desperdician
20.4 millones toneladas
de alimentos por año

¡De la Milpa a la mesa!
La Calabaza

Recetas con Sabor
(Sopa de la milpa)

Amaranto

Convenio de Colaboración
SEGALMEX · INSP

Salud integral del niño
Etapa de
1 a 3 años

Alergias
e intolerancia
alimentaria

Nutrición
del adulto mayor

Las imágenes y elementos gráficos contenidos en la revista
Nutrición con Sabor fueron retomados de páginas de autoría libre
y cuentan con su respectivo crédito.

SEGURIDAD ALIMENTARIA MEXICANA

Av. Insurgentes Sur No. 3483,
Col. Villa Olímpica Miguel Hidalgo,
Alcaldía Tlalpan, C.P. 14020, Ciudad de México.



¿SABÍAS QUE...?

En México se desperdician cerca de 20.4 millones toneladas de alimentos al año, es decir, aproximadamente 158 kilos de comida por persona, lo que equivale a 34.7% de la producción total de alimentos para su consumo, según los datos del Banco Mundial.

Las pérdidas de alimentos consisten en mermas de determinados productos a lo largo de la cadena de distribución y ventas en el mercado. Por otro lado, el desperdicio de alimentos se refiere a la disminución de productos alimentarios óptimos para el consumo humano al final de la cadena de distribución, es decir, cuando se pierden alimentos en casa o en comercios como resultado de las decisiones y acciones de los vendedores, proveedores de servicios alimentarios y consumidores.¹



¹ <http://www.fao.org/platform-food-loss-waste/es/>



Algunas de las causas de dichas pérdidas y desperdicios se presentan a través de técnicas ineficientes en la cosecha como recolecciones en momentos inapropiados y condiciones climáticas. Otra de las razones está relacionada con las instalaciones y equipos inadecuados de transporte y refrigeración que hacen que los productos tengan una vida útil más corta, aunque los factores más importantes del desperdicio de alimentos se pueden observar en los hogares debido a una mala planificación de compras, confusión sobre lectura de etiquetas o información nutrimental y un almacenamiento inadecuado en el hogar.

De acuerdo con el Centro de Estudios para el Desarrollo Rural Sustentable y la Soberanía Alimentaria (CEDRSSA) de la Cámara de Diputados, los principales alimentos que experimentan esta situación son:

- Carne de cerdo 40%
- Pescado 37%
- Res 35%
- Pollo 29%
- Tortilla 28%





NOTIMEX.- En México se desperdician **20.4 millones de toneladas** de alimentos cada año, un promedio de casi **158 kilos por persona** –por día medio kilo cada uno y **56,000 toneladas a nivel nacional**–, según datos del Banco Mundial, equivalente a y al **34 % de la producción para consumo humano**.



EVITEMOS EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Mejorar la Seguridad Alimentaria también significa reducir el desperdicio de comida y en esta tarea todos podemos contribuir. Algunas acciones que podemos poner en práctica desde casa son: planificar el menú semanal, realizar una lista de compras con los productos y cantidades necesarias a preparar, revisar las recomendaciones de almacenamiento y realizarlas adecuadamente, diferenciar entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente, congelar adecuadamente los alimentos y colocar los productos alimenticios más viejos hasta el frente de la alacena para utilizarlos primero.

También existen bancos de alimentos cuyo objetivo es recibir y recoger excedentes alimenticios de comercios, empresas o particulares con el objetivo de repartirlos entre las personas que más lo necesitan, reduciendo a la mitad el desperdicio en las cadenas de producción y suministro, así como en las ventas de alimentos al menudeo o a nivel consumidor.



México representa la segunda red más grande del mundo en este ámbito con 53 Bancos de Alimentos, los cuales requieren del apoyo gubernamental y de la sociedad en general. La mayoría de los Bancos de Alimentos deben tener alianzas con compañías productoras, agrícolas y comercializadoras para conseguir donativos y asegurar su funcionamiento. Los alimentos que obtienen son transportados, clasificados, almacenados y distribuidos.



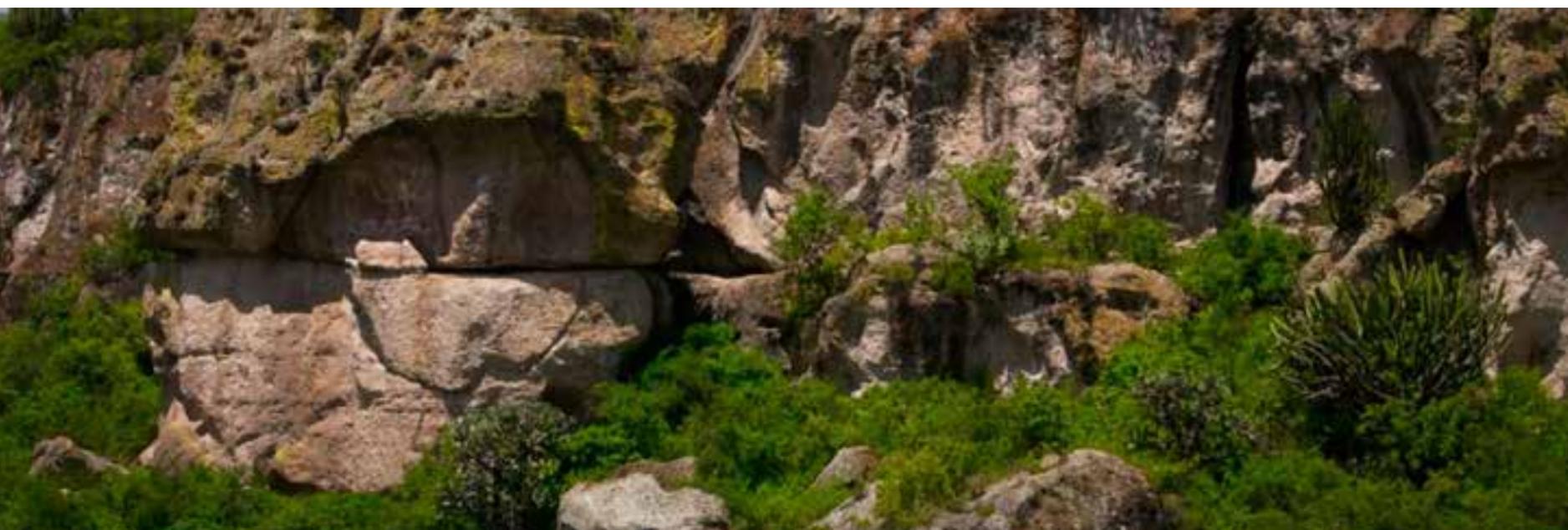
ARCHIVO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)



¡DE LA MILPA A LA MESA!

LA CALABAZA

En esta ocasión hablaremos de la eterna compañera del maíz: *la calabaza*. Esta tiene su origen en el trabajo de domesticación realizado por los antiguos pobladores de Oaxaca hace aproximadamente 10 mil años, como se pudo observar en los vestigios encontrados en la cueva de Guilá Naquitz (*Valle de Oaxaca*).



ARCHIVO: Caverna localizada en el extremo oriental de los Valles Centrales de Oaxaca.

Políticas de privacidad de [Travesías](#).

Desde entonces se convirtió en parte fundamental de la alimentación y, al permitir el aprovechamiento de sus flores, tallos, frutos y semillas, ayudó a la conformación de los primeros asentamientos agrícolas del país.

Dentro de las bondades de la calabaza se encuentra el generoso tamaño de sus frutos: pulpa carnosa, semillas (*comúnmente llamadas pepitas*) que son una rica fuente de proteínas, así como sus flores, las cuales son una gran opción para la preparación de guisados.

BENEFICIOS DE LA CALABAZA

Rica en minerales como: a) *potasio*, que nos ayuda a expulsar el exceso de sodio (*sal*, en su acepción más común), con lo cual se reduce la tensión entre los canales sanguíneos y previene condiciones como la hipertensión arterial; b) *hierro*, a partir de él, nuestro cuerpo fabrica la hemoglobina, que es la encargada de transportar el oxígeno que respiramos a nuestros órganos, a través de la sangre, por lo que es especialmente benéfico para el desarrollo de los niños y de las mujeres jóvenes que han comenzado su menstruación.

También nos aporta vitaminas como: 1) *vitamina A, que favorece la salud de los ojos,* 2) *vitamina C, cuya función es mejorar la absorción de hierro y mantener sanos la piel y los huesos;* 3) *vitaminas del complejo B, que nos permiten asegurar un correcto funcionamiento del sistema nervioso y* 4) *agua y fibra, que mejoran la digestión, sobre todo si son consumidas con cáscara.*

Otras partes de la planta de la calabaza que podemos consumir son: a) *semillas o pepitas, las cuales tienen propiedades anti-cáncer y anti-parásitos. Además, nos ayudan al tratamiento de gastritis, úlceras y problemas urinarios. Para que el cuerpo aproveche mejor sus beneficios la recomendación es tostarlas un poco y* b) *las guías, es decir, los tallos y retoños, pueden utilizarse para preparar sopas.*

RECETAS DE LA MILPA

Calabaza y pepitas



En México, las variedades y razas nativas de calabaza se cultivan prácticamente en todas las regiones agrícolas, acompañando al maíz y al frijol en el cultivo que conocemos como “milpa” y huertos familiares. Por esta razón, es parte fundamental de la cocina nacional, ya que de la planta se aprovecha la semilla, el fruto, sus flores y los tallos. Los brotes tiernos se comen como quelites, en sopas o guisos; las flores se rellenan o se ingieren en sopas, quesadillas, cremas; los frutos como verduras, en guisos, caldos o sopas; la pulpa de frutos maduros como dulce, en atoles, aguas frescas y repostería; y la semilla o pepita es utilizada en estados como Yucatán, Puebla, Oaxaca o Ciudad de México para elaborar mole verde o pipián, el cual consiste en una salsa texturizada que se acompaña con res o pollo. También se utilizan en sopas, vinagretas y aceite de pepitas de calabaza para ensaladas o como botana.



Nota: las pepitas son un excelente complemento en la dieta familiar por la gran cantidad de proteína y grasa saludable que nos aportan, con lo cual se beneficia el mantenimiento de los músculos y los huesos. Una porción de 12 gramos (1 1/2 cucharada) contiene alrededor de 66 calorías, así que se recomienda consumirlas en porciones moderadas.

SOPA DE PEPITAS DE CALABAZA



INGREDIENTES

- 6 cucharadas soperas de pepitas de calabaza crudas y limpias
- 1 litro de agua
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- ½ pimiento morrón rojo asado, sin piel ni semillas
- 2 tomates pequeños asados, sin piel ni semillas
- 1 cucharada de aceite
- Sal yodada, orégano fresco picado, perejil fresco picado y pimienta negra

4 Porciones aproximadas



PREPARACIÓN

- Colocar en la licuadora un poco de agua y las semillas, y reducir a una crema un poco homogénea
- Colar para retirar las partes sólidas de la cáscara, volver la pasta a la licuadora e ir agregando lentamente el resto del agua, integrando muy bien
- Verter en una olla o cazuela sopera y cocinar a fuego bajo-medio y dejar hervir durante 10 minutos
- En una sartén colocar el aceite y sofreír el ajo y la cebolla hasta que quede transparente. Luego agregar los tomates, el pimiento y las hierbas al gusto
- Agregar a la olla y cocinar hirviendo por 10 minutos más
- Sazonar con sal y pimienta al gusto
- Servir y adornar con semillas tostadas encima

VALOR
NUTRICIONAL
POR
PORCIÓN

105
calorías

CALABACITAS A LA MEXICANA



INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- ¼ taza de cebolla
- 1 diente de ajo finamente picado
- 3 tazas de calabacita en cubos
- 1 taza de jitomate en cubos
- ½ taza de grano de elote blanco
- Sal yodada al gusto
- Al gusto crema ácida para acompañar
- Al gusto queso fresco para acompañar

4 Porciones
aproximadas

PREPARACIÓN

- Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cocina la cebolla hasta que esté transparente. Agrega el ajo y las calabacitas, cocina alrededor de 10 minutos
- Añade el jitomate y los granos de elote y cocina 10 minutos más, hasta que todo esté cocido y las calabazas suaves
- Sazonar con sal y cocina 5 minutos más
- Sirve con crema y queso (Opcional)



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

Es un platillo bajo en calorías y alto en fibra, se recomienda comerlas ya sea solas o como guarnición de algún platillo.

Es importante mencionar que al añadirle crema y queso aumenta su contenido calórico: 1 cucharada de crema aporta 43 calorías; y 1 cucharada de queso, 58 calorías.

Este platillo es rico en proteína y se suma como una alternativa para sustituir la carne de vez en cuando.

VALOR
NUTRICIONAL
POR
PORCIÓN

107
calorías

Amaranto

Es una planta de la familia de las *Amaranthaceae*. que reúne alrededor de **70 especies, 40 de las cuales son de América** y cuyas características, tanto agronómicas como nutricionales, cambian dependiendo del ambiente y región en que se produzcan.

El amaranto es resistente a climas extremos, fácilmente cultivable en regiones áridas y secas, por lo que es considerado uno de los alimentos que podrían **solucionar la crisis alimentaria en el mundo**. Su fácil cultivo y valor nutricional está posicionado como uno de los cereales preferidos para su producción.

EL MEJOR ALIMENTO DE ORIGEN VEGETAL

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha considerado al amaranto como el mejor alimento de origen vegetal para los humanos.

DATO CURIOSO Desde los años 80, la NASA comenzó a incluir el amaranto en la dieta de los astronautas, luego de que la FAO lo declarara el mejor alimento de origen vegetal para consumo humano debido a su alto contenido de proteínas. Incluso, se han llevado a cabo experimentos para cultivar esta semilla en las naves espaciales.



Como parte de su *Estrategia de Educación Nutricional*, SEGALMEX, institución sectorizada en la Secretaría de Agricultura, determinó **implementar acciones de orientación al consumo que apoyen a la población** del Programa de Abasto Rural, a los beneficiarios del Programa de Abasto Social y a la población en general a elegir y combinar adecuadamente los alimentos.





“La calidad nutricional está presente en todos los productos de la canasta básica Diconsa y la leche Liconsa”

Lic. Ignacio Ovalle Fernández

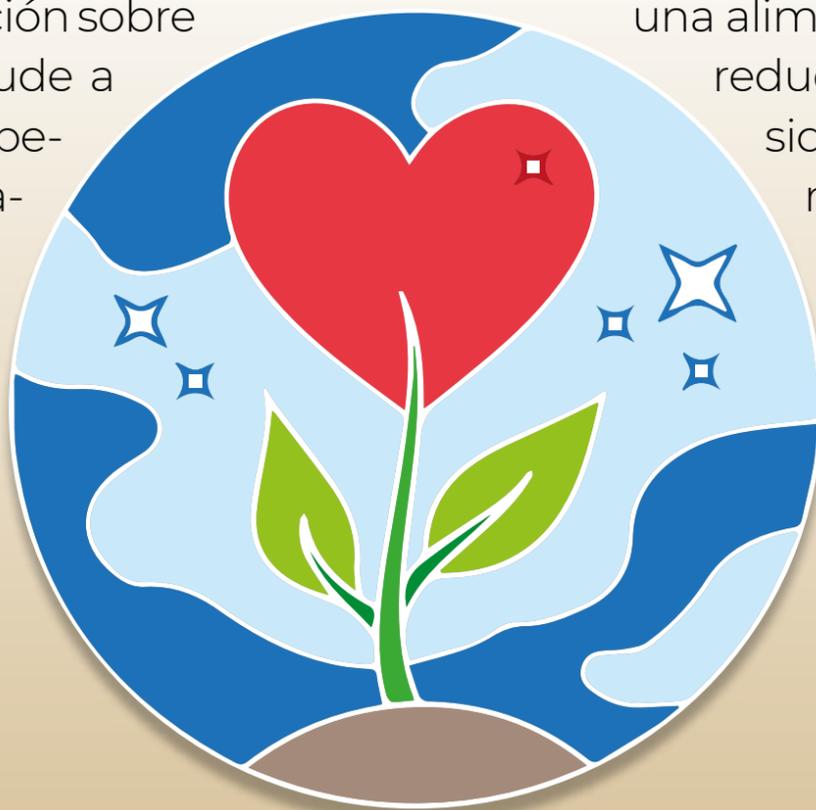


SEGALMEX • DICONSA • LICONSA

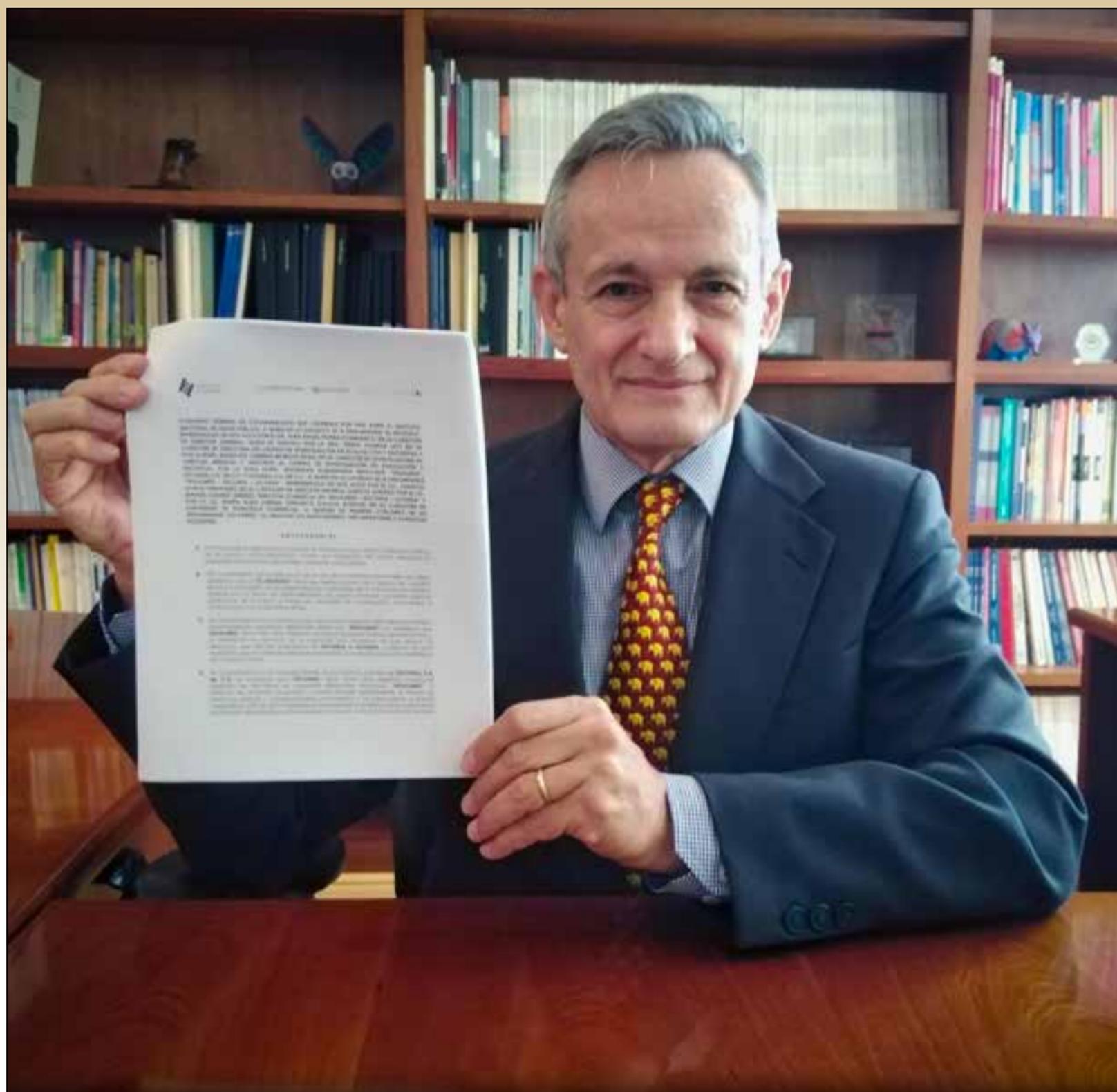
Firma convenio de colaboración con el Instituto Nacional de Salud Pública

El organismo **Seguridad Alimentaria Mexicana (SEGALMEX)**, sectorizado en la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, **firmó un Convenio General de Colaboración con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP)**, con el propósito de recibir asesoría técnica, científica y médica para brindar orientación nutricional a más de 25 millones de personas atendidas a través de los programas de Abasto Rural de Diconsa y Abasto Social de Liconsa.

El director general de SEGALMEX, **Ignacio Ovalle Fernández**, y su homólogo en el INSP, **Juan Ángel Rivera Dommarco**, coincidieron en la necesidad de orientar a la población sobre una alimentación saludable y nutritiva que ayude a reducir comorbilidades como diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares, entre ellas, la hipertensión.



MEJORANDO LA ALIMENTACIÓN
TAMBIÉN PODEMOS EVITAR EL DETERIORO
DEL MEDIO AMBIENTE



“Debemos recuperar las tradiciones alimenticias y nutricionales de la población mexicana regresando al consumo de leguminosas y oleaginosas, así como de la tortilla”

Dr. Juan Ángel Rivera Dommarco



Instituto Nacional
de Salud Pública

ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Seguridad Alimentaria Mexicana (*SEGALMEX*) cuenta con una **Estrategia de Educación Nutricional**, a través de la cual se instruye a mil 100 supervisores operativos, para que éstos, a su vez, capaciten a los encargados de las más de 25 mil tiendas comunitarias y a la población objetivo.

Esta acción se integra a la Estrategia Nacional para una Alimentación Saludable, Justa y Sostenible del Gobierno de México.

Se pretende incluir a más de 23 mil localidades a nivel nacional que son abastecidas con la canasta básica y productos complementarios de los programas de Abasto Rural de Diconsa y de Abasto Social de Liconsa.

DATOS RELEVANTES

- **Una** de cada **3 calorías** proviene de alimentos procesados
- El **20%** de los alimentos ingeridos por la población mexicana son de **baja calidad**



Implementación de Capacitación
de Estrategia de Educación Nutricional
en las comunidades Rurales.
Estado de México.

DICONSA

SALUD INTEGRAL DEL NIÑO EN LA PRIMERA INFANCIA

Esta etapa es un periodo crucial para el desarrollo de los pequeños, en él podemos observar grandes cambios, pues los bebés comienzan a reconocerse como individuos independientes que se relacionan con otras personas, intentan copiar las palabras que escuchan y comienzan a darles significado.

Al empezar a caminar descubren lo que existe en su entorno e incluso comienzan a comprender el paso del tiempo, por lo que, debemos estar atentos a sus necesidades para poder apoyarlos a alcanzar un óptimo desarrollo. Por esta razón te invitamos a leer algunas recomendaciones que te permitirán complementar los cuidados de tus hijos e hijas.

ALIMENTACIÓN

Una inquietud recurrente en esta etapa es saber *¿cómo y cuándo finalizar la lactancia materna?* La respuesta a menudo depende de varios factores, como son: la ocupación de la madre, el entorno familiar o las costumbres de cada región. **La Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida del bebé, debido a que, a esta edad, el bebé debe iniciar la alimentación complementaria con alimentos apropiados a su crecimiento y, como mantenimiento o complemento, continuar con la lactancia materna hasta los 2 años, ya que justo a esta edad, el bebé puede incorporarse a la alimentación familiar.



Al tomar la decisión de retirar definitivamente la leche materna se debe tener en cuenta que no será sólo un cambio de dieta, sino un proceso con implicaciones emocionales, tanto para ti como para tu hijo o hija. Por esta razón, dicho cambio debe ser lento y progresivo para no generar en el niño una sensación de abandono y, en tu caso, un sentimiento de pérdida. Algunas recomendaciones para retirar el pecho de manera paulatina son: **1)** elegir una sesión de alimentación diaria en la que el bebé coma menos para facilitar la aceptación del cambio, **2)** ofrecer, en tal sesión, un biberón o un vaso con leche y continuar amamantando con normalidad el resto del día y **3)** dejar pasar un tiempo suficiente al sustituir cada sesión de amamantamiento para que tú y el bebé se acostumbren hasta retirar la lactancia por completo.

Es importante mencionar que, si observas vómito, diarrea, irritabilidad y/o ansiedad en el niño y, en tu caso, pechos hinchados, fiebre, dolor o malestar, estas son señales de que el proceso se está llevando a cabo muy rápido, por lo que debes favorecer un ritmo más lento hasta descubrir el que les resulte mejor a ti y al pequeño.

A partir de los seis meses de vida del bebé inicia la alimentación complementaria y de forma gradual. Lo debes alimentar de cuatro a seis veces al día (*podrían ser tres comidas y dos colaciones*) con alimentos nutritivos de la dieta familiar, como: frijoles, lentejas, garbanzos, papa, maíz o arroz, todo machacado o finamente picado, mezclado con carne de pollo, guajolote o res, así como verduras. Recuerda darle de beber agua simple (*purificada o hervida*) diariamente. Te recomendamos acudir a tu centro de salud para recibir las indicaciones adecuadas para la buena alimentación de tu bebé.

IMPORTANCIA DEL JUEGO PARA EL NEURODESARROLLO



Durante los últimos años se ha observado una importante disminución en el tiempo de juego de los pequeños debido a diversos factores como: la ocupación de los padres en largas jornadas laborales y la disminución de espacios seguros para el juego. Además, se ha incrementado el uso de dispositivos digitales y el tiempo frente a las pantallas, lo cual dificulta: **1)** la interacción del pequeño con los demás, limitando el desarrollo de sus habilidades sociales (*saber escuchar, tolerancia y empatía, entre otras*) y **2)** su curiosidad por conocer el mundo que los rodea; ambas habilidades cruciales para un desarrollo adecuado.

Afortunadamente, en esta etapa tenemos la oportunidad de aprovechar la flexibilidad de su cerebro y la facilidad de aprendizaje de los pequeños para estimular su creatividad a través del juego y las artes, favoreciendo un mejor desarrollo presente y futuro. A continuación, te presentamos algunas opciones para ayudar a tu pequeño a alcanzar un mejor desarrollo: **1)** realizar actividades artísticas (*música, dibujo, escultura, etc.*), por ejemplo: puedes conseguir pintura no tóxica (*"pintura para dedos"*) y una esponja para que pinte sobre un papel,



aprovecha el final del juego para enseñarle a lavarse las manos y asear su cuerpo y **2)** fomentar la comunicación, es decir, no juzgues a tu pequeño ni hagas menos sus puntos de vista y sus ideas, es importante que lo apoyes y que si le muestras algún error sea siempre con la intención de acompañarlo sin prejuicios, esto permitirá que se sienta libre de expresarse y que la confianza entre ustedes crezca. La interacción manual y la expresión de su pensamiento y emociones favorecerá sus movimientos, el desarrollo de sus ideas, su curiosidad y su capacidad social, lo que, en conjunto, hace menos probable que en adelante presente conductas violentas, problemas de salud o de autoestima.

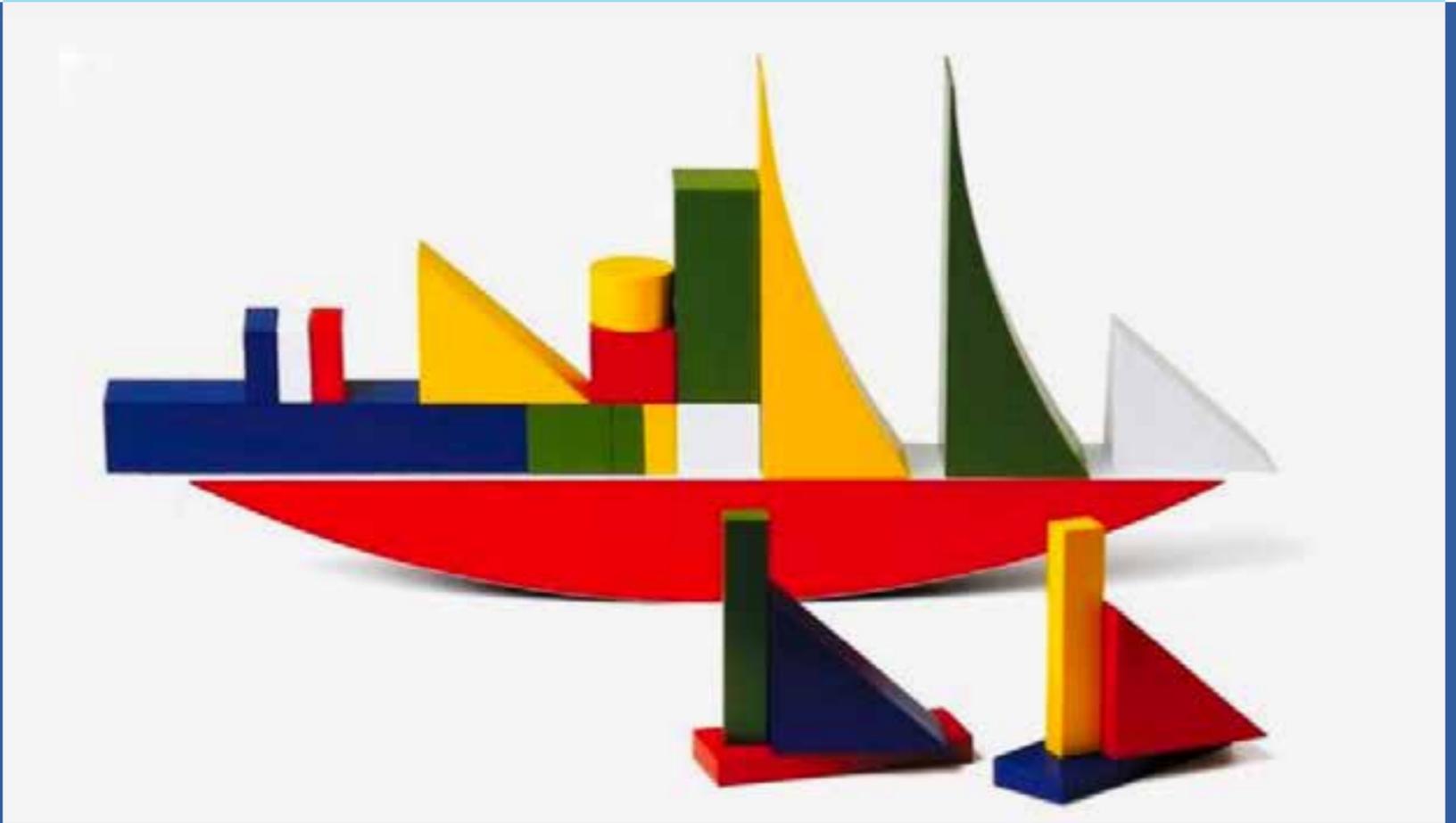
SALUD EMOCIONAL Y AFECTIVA DEL NIÑO



En esta tercera sección te compartimos que, durante esta etapa, el pequeño desarrolla su identidad y autonomía, aspectos que ya venían anunciándose desde los seis a los doce meses, pero que se hacen más evidentes en este período, sobre todo por la aparición del lenguaje y de la marcha (*caminar*). En esta ocasión, los revisaremos con mayor profundidad, dándote algunos consejos que puedes implementar en la interacción diaria con tu hijo o hija.

La identidad es un proceso que inicia cuando tomamos conciencia de nosotros mismos como seres diferenciados de los otros, y se refiere al conjunto de cosas que nos gustan, nos desagradan y nos interesan, así como la forma en que respondemos y reaccionamos ante las distintas situaciones de la vida. En el niño, esto tiene lugar un poco antes de su primer año y se enriquece a medida que interactúa con los demás e incrementa su capacidad de comunicación y de lenguaje. Para fomentarla en tu pequeño te recomendamos: **1)** escuchar: antes de decidir todo por él o por ella, preguntale de vez en cuando qué es lo que prefiere. Está claro que habrá si-

tuaciones donde no podrá elegir de forma tan abierta, como su alimentación, pero permítele elegir aquellos aspectos inofensivos y cotidianos, por ejemplo, muéstrale dos o tres opciones de ropa y pídele que te muestre cuál le parece más llamativa; **2)** permite que explore libremente, supervisando siempre que se encuentre seguro y apoyándolo a verbalizar aquello que llame su atención: *“ah, tu juguete favorito es la caja de cubos”*.



Por otro lado, la autonomía es un proceso que también tiene lugar en esta etapa y se trata de aquellas habilidades que permiten que el pequeño haga cosas por sí mismo poco a poco. A medida que el bebé logra hacer cosas que antes sólo podía hacer con tu ayuda, su autoestima crece porque va confiando en su propia capacidad de control sobre las cosas y sobre él mismo.

Para estimular su autonomía puedes permitirle lo siguiente: **a)** doblar pequeñas prendas, como los calcetines, **b)** alimentarse con cuchara y beber de un vaso, **c)** regar las plantas, **d)** lavarse las manos, entre otras tareas acordes a este rango de edad. Tal vez parecen cosas sencillas, pero representan la semilla que más tarde le permitirá tomar decisiones o resolver conflictos.



ALERGIAS E INTOLERANCIA ALIMENTARIA

¿QUÉ ES INTOLERANCIA ALIMENTARIA?

Se trata de una reacción del sistema digestivo ante un alimento o sustancia, debido a un déficit de enzimas en el organismo que impide metabolizarlo correctamente.

¿QUÉ ES ALERGIA ALIMENTARIA?

Se produce cuando el sistema inmunitario percibe que una sustancia, en principio inofensiva para nuestro organismo, es nociva; y, en consecuencia, actúa de manera desproporcionada provocando una serie de síntomas o reacciones.

DIFERENCIA ENTRE ALERGIA E INTOLERANCIA ALIMENTARIA

Es importante dejar claro que, en las alergias, existe una reacción del sistema inmunitario; mientras que, en las intolerancias, el sistema inmunitario no juega ningún papel, sino que se trata de un problema metabólico y digestivo.



¿QUÉ LO PROVOCA?

La mayor parte de alergias e intolerancias alimentarias proviene de origen genético o congénito, aunque, de acuerdo con estudios realizados recientemente, se ha detectado una amplia relación con el consumo de alimentos industrializados.

El tipo de intolerancia alimentaria más frecuente es hacia la lactosa y sucede cuando las personas no pueden digerir adecuadamente el azúcar contenido en la leche.

Como consecuencia, se presentan diarreas, gases e inflamación abdominal.

Este padecimiento, aunque no suele causar mayores problemas, provoca síntomas molestos.



PRINCIPALES TIPOS DE INTOLERANCIA Y ALERGIAS ALIMENTARIAS



LA INTOLERANCIA AL GLUTEN es una reacción del sistema inmunitario que ocurre al ingerir alimentos que contienen esa proteína que se encuentra especialmente en el trigo, la cebada y el centeno. El consumo del gluten para una persona intolerante puede provocar una respuesta inmunitaria, especialmente, en el intestino delgado. Esta reacción puede inflamarse el intestino, de manera que impida la absorción de algunos nutrientes. Además, es causante de diarreas, fatiga, pérdida de peso, hinchazón, anemia y otras complicaciones graves.

Existe también **LA INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA**, trastorno padecido por las personas que carecen de la proteína que metaboliza el azúcar de las frutas. La fructosa, que no se asimila en el intestino delgado, pasa al intestino grueso sin metabolizar donde, por acción de los microorganismos que ahí habitan, puede causar gases, malestar abdominal y diarrea, entre otros malestares.

LA ALERGIA A LOS CÍTRICOS es considerada, por muchos, una de las alergias más extrañas y se manifiesta a través de irritaciones en la piel y problemas respiratorios. La poca cantidad de información sobre este tipo de alergia alimentaria se debe al sector de la población al que afecta, que se reduce tan solo a 1%, no llegando a ser una cifra lo suficientemente representativa como para convertirse en una alergia común.

Consideramos cítricos todas aquellas frutas que provienen de árboles determinados y que contienen vitamina C y **ÁCIDO CÍTRICO**. Este ácido es lo que les hace tener ese sabor tan característico y especial.

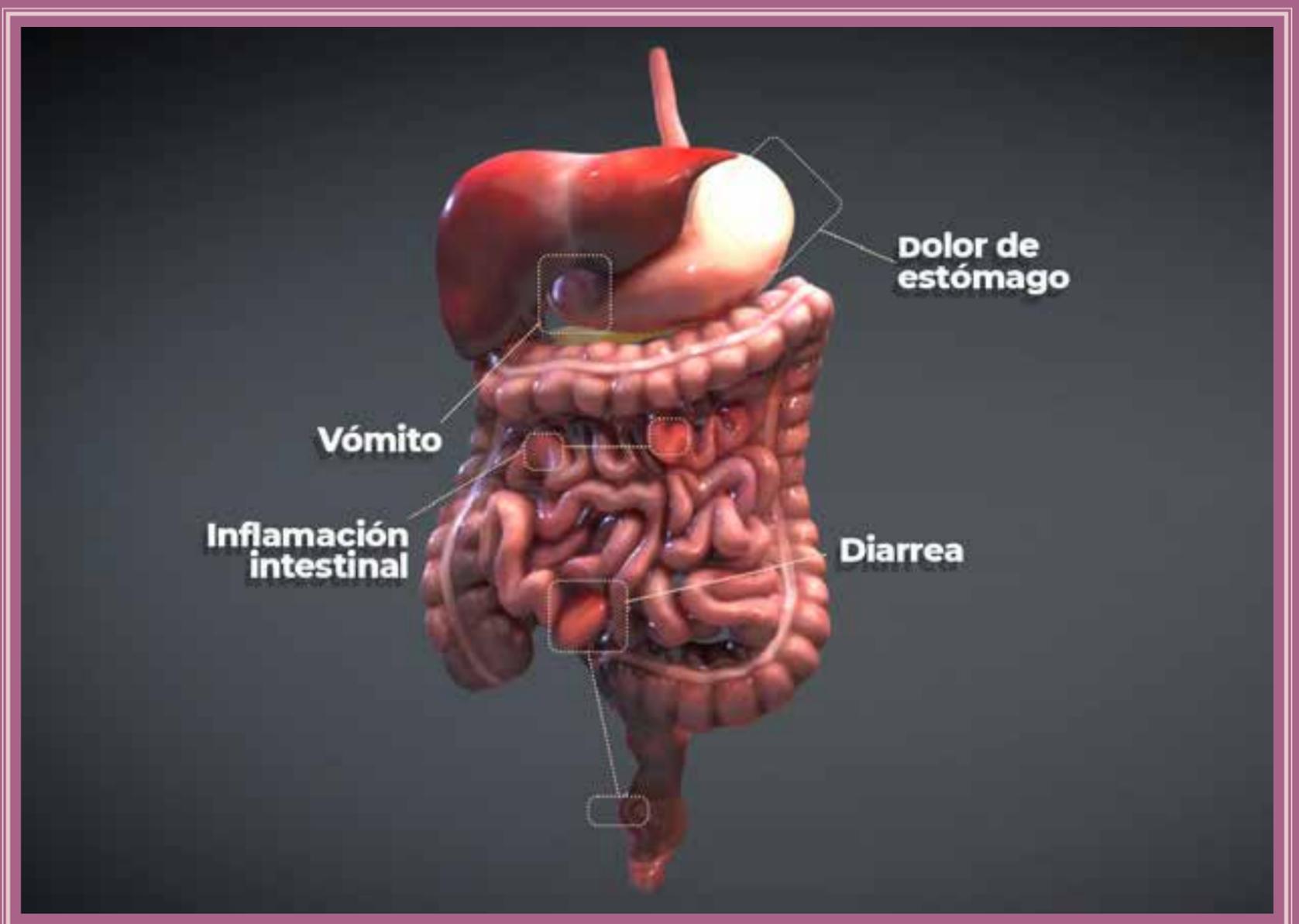
Dentro de los cítricos podemos identificar: naranja, mandarina, pomelo, limón, lima, etc. Todos aquellos alérgicos a los cítricos no podrán comer estos alimentos, ya que es precisamente el ácido cítrico, común en todo este tipo de frutas, la que les causa la reacción alérgica.

En los casos más leves, los síntomas suelen presentarse unos minutos después de haber consumido la fruta a modo de picores y manchas rojas en la piel. En los más graves consumir cítricos puede ocasionar: hinchazón de cara, lengua y garganta, manchas rojas en el cuerpo, comezón y dificultad para respirar.

La intensidad de la reacción al ácido cítrico varía enormemente de una persona a otra según sea la sensibilidad, pues puede ser desde leve hasta mortal, así que la recomendación es acudir con un especialista en caso de sospecha.

Las alergias más comunes se presentan a través del consumo de mariscos y sucede cuando el sistema inmunitario responde anormalmente cuando se ingieren las proteínas de animales marinos como crustáceos y moluscos, ya sean camarones, cangrejos, calamares, pulpo, langostas y ostras, entre otros. Algunos de los síntomas que pueden presentarse son: ronchas, picazón, hinchazón en labios, rostro o alguna otra parte del cuerpo, congestión nasal, diarrea, náuseas, vómitos, dolor abdominal, mareos o incluso desmayos.

Otro tipo de alergia alimentaria se presenta por el consumo de frutos secos, nueces y cacahuates. En este caso, el sistema inmunitario reacciona de manera desproporcionada a estas proteínas y responde a la defensiva provocando una serie de síntomas como respiración sibilante (*pitidos al respirar*), dificultades para respirar, tos seca, estornudos, ronquera, dolor de estómago, vómitos, diarrea, ojos hinchados y llorosos, mareos y desmayos, entre otros.



Una forma de prevenir las reacciones alérgicas es evitar o eliminar completamente el consumo del alimento o componente que origina los malestares. En el caso de las intolerancias alimentarias puede ser útil y suficiente no exceder el límite de las raciones consumidas del alimento en cuestión. La mejor forma de protegerse ante alergias e intolerancias es verificando la información en el contenido de los productos, especialmente aquellos que son procesados y empaquetados. Además, es importante considerar antecedentes familiares con relación a los alimentos que les han generado alergias e intolerancia.

NUTRICIÓN

CON SABOR



NUTRICIÓN

DEL ADULTO MAYOR



ARCHIVO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

Tener una alimentación saludable y hacer actividad física frecuente mejoran los cuidados de la salud; de lo contrario, cuando se come de manera inadecuada y se lleva una vida sedentaria, el organismo se deteriora y pueden manifestarse enfermedades degenerativas.

Una alimentación inadecuada en adultos mayores puede provocar deficiencias de nutrientes, en especial, por falta de minerales como calcio y hierro, además de ácido fólico y vitaminas hidrosolubles del complejo B.

¿QUÉ ES UN ADULTO MAYOR?

Para la **ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS)** un adulto mayor es toda persona de 65 años o más; en tanto, para la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** son todos aquellos a partir de los 60 años.



Existen factores relacionados con el envejecimiento y que a su vez van de la mano con una malnutrición. Estos pueden ser:

Factores físicos

Se presenta la pérdida de masa muscular, así como la disminución de sentidos como olfato y gusto, las papilas gustativas afectadas no pueden diferenciar al cien por ciento entre sabores dulces y salados, disminuye la secreción salival y se pierden piezas dentales de manera progresiva, por cuyas molestias se afecta la alimentación de los adultos mayores.

Factores fisiológicos

Debido a una menor acidez gástrica, la persona experimenta un retardo en el vaciamiento intestinal y una movilidad disminuida, que también puede verse afectada por la ingesta de medicamentos. Aquí destaca el cambio brusco en el estado emocional que provoca sentimientos de soledad, depresión y aislamiento.

Factores psicosociales

Se da por soledad, pobreza o limitación de recursos para mantener una buena alimentación.



El fotógrafo alemán **Karsten Thormaehlen** retrató a más de 40 personas entre hombres y mujeres mayores de 100 años. Sus fotografías fueron publicadas en dos libros diferentes, "Living a Century" (2008) y "Happy at One Hundred" (2011).

RECOMENDACIONES PARA LLEVAR UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- Procurar una dieta equilibrada, variada y moderada asegurando que contenga todos los nutrientes necesarios que requiere el organismo
- Realizar cinco comidas al día, consumiendo porciones adecuadas
- Aumentar el consumo de agua y fibra hasta 20-25 g/día para evitar el estreñimiento y mantener la movilidad del intestino
- Llevar una adecuada ingesta de calcio y vitamina D (*esencial para la correcta absorción del calcio*)
- Consumir gran variedad de frutas, verduras y legumbres
- Reducir el consumo de grasas saturadas (*carne roja, embutidos*) y aumentar alimentos que contengan grasas con ácidos esenciales omega-3 y omega-6, los cuales se encuentran en algunos pescados (*salmón, sardinas, entre otros*), consumir frutos (*aguacate*) y semillas (*almendras, linaza, chía*) para mantener normales los niveles de colesterol
- Consumir 3 raciones de lácteos al día preferentemente descremados para aumentar el aporte de calcio
- Moderar el consumo de azúcar y sal, sin excluirlos por completo de la dieta
- Consumir líquidos durante intervalos regulares, aunque no se tenga sed, eso ayudará a prevenir el estreñimiento y asegurar una correcta hidratación del organismo
- Evitar, especialmente en la cena, alimentos de difícil digestión con alto contenido graso como frituras, carnes, quesos amarillos, embutidos, cremas enteras, café cargado o té, ya que pueden irritar la mucosa gástrica o pared del estómago y/o alterar el sueño debido a que son diuréticos y contribuyen a la deshidratación



FOTÓGRAFO

Karsten Thormaehlen

LIBRO

"Con cien años todavía se sueña"



Los científicos afirman que los factores clave para llegar a esta edad son buenos genes y **una dieta sana**; además de tener **personalidades entusiastas y alegres**, las cuales tienden a afrontar la vejez de una mejor manera.

FOTÓGRAFO
Karsten Thormaehlen

PRINCIPALES PADECIMIENTOS DE ADULTOS MAYORES RELACIONADOS CON LA MALA ALIMENTACIÓN

Malnutrición

Carencias, excesos o desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona.

Obesidad

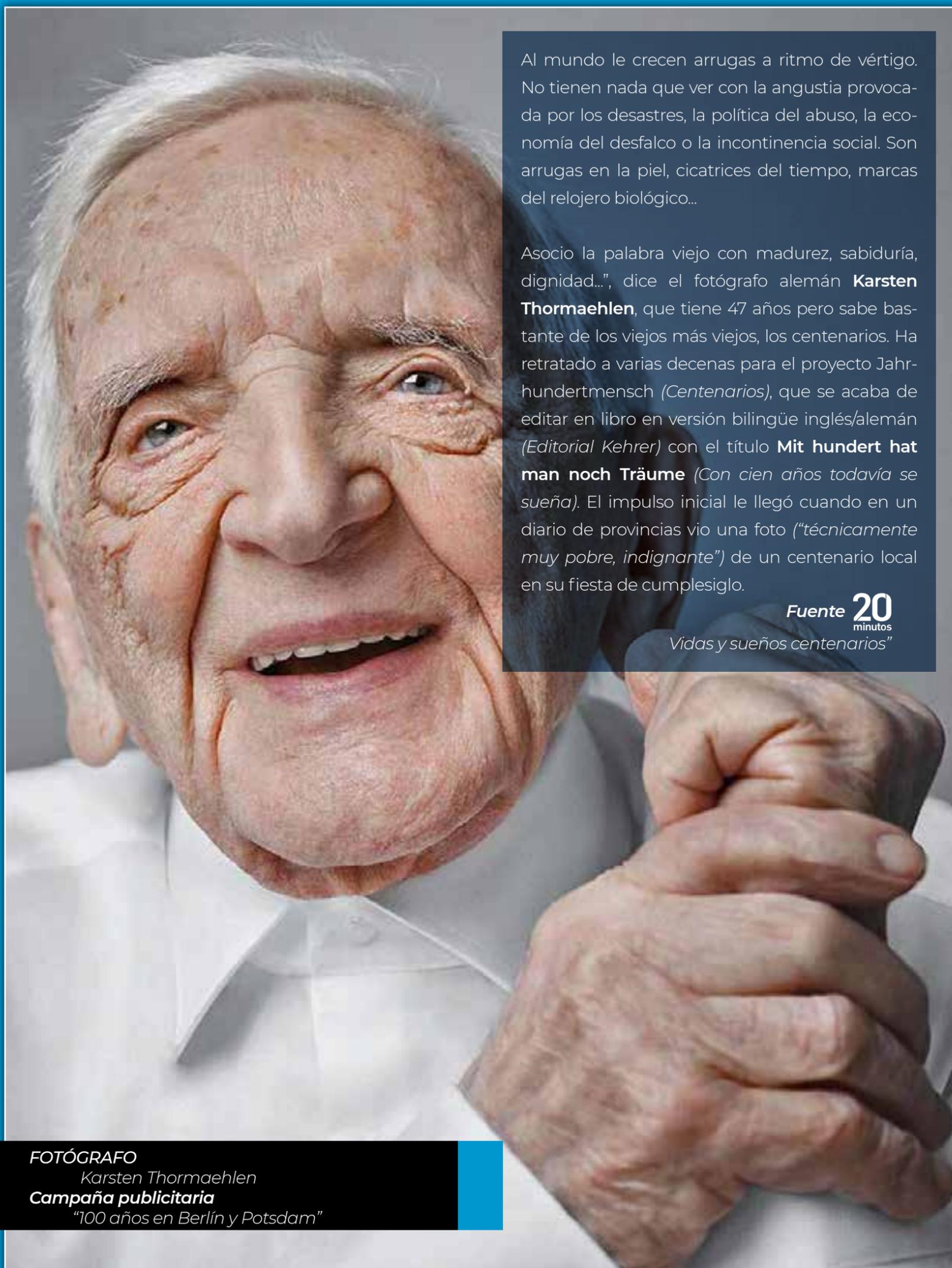
Aumento de peso y disminución de la masa muscular, sobre todo si se lleva una vida sedentaria y no se ingieren los nutrientes necesarios para una dieta balanceada.

Hipertensión

Se puede presentar por un consumo habitual de sal a lo largo de su vida, presencia de hábitos alcohólicos y bajo grado de actividad física o control de peso. Sufrir hipertensión puede provocar pérdida de la elasticidad y distensibilidad de las grandes y medianas arterias, con el consecuente aumento de rigidez y elevación de la resistencia al flujo de sangre, lo que ocasiona problemas de circulación.

Diabetes

La diabetes mellitus tipo 2 es más frecuente en adultos mayores, principalmente en aquellos con sobrepeso y obesidad, aunado a un alto consumo de azúcares y sedentarismo. Llevar una dieta saludable previene los altos niveles de colesterol y/o de triglicéridos.



Al mundo le crecen arrugas a ritmo de vértigo. No tienen nada que ver con la angustia provocada por los desastres, la política del abuso, la economía del desfalco o la incontinencia social. Son arrugas en la piel, cicatrices del tiempo, marcas del relojero biológico...

Asocio la palabra viejo con madurez, sabiduría, dignidad...”, dice el fotógrafo alemán **Karsten Thormaehlen**, que tiene 47 años pero sabe bastante de los viejos más viejos, los centenarios. Ha retratado a varias decenas para el proyecto *Jahrhundertmensch (Centenarios)*, que se acaba de editar en libro en versión bilingüe inglés/alemán (*Editorial Kehrer*) con el título **Mit hundert hat man noch Träume** (*Con cien años todavía se sueña*). El impulso inicial le llegó cuando en un diario de provincias vio una foto (“técnicamente muy pobre, indignante”) de un centenario local en su fiesta de cumpleaños.

Fuente **20 minutos**

Vidas y sueños centenarios”

FOTÓGRAFO

Karsten Thormaehlen

Campaña publicitaria

“100 años en Berlín y Potsdam”

Cortometraje de **Karsten Thormaehlen**
acerca de la creación de su último libro

“Envejecimiento agraciado · Retratos de personas de más de 100”,

Chronicle Books 2017

(Título alemán “100 años de felicidad”,
Knesebeck 2017),

Entrevista: Sonja Striegl, SWR2

Link: <https://vimeo.com/313343608>

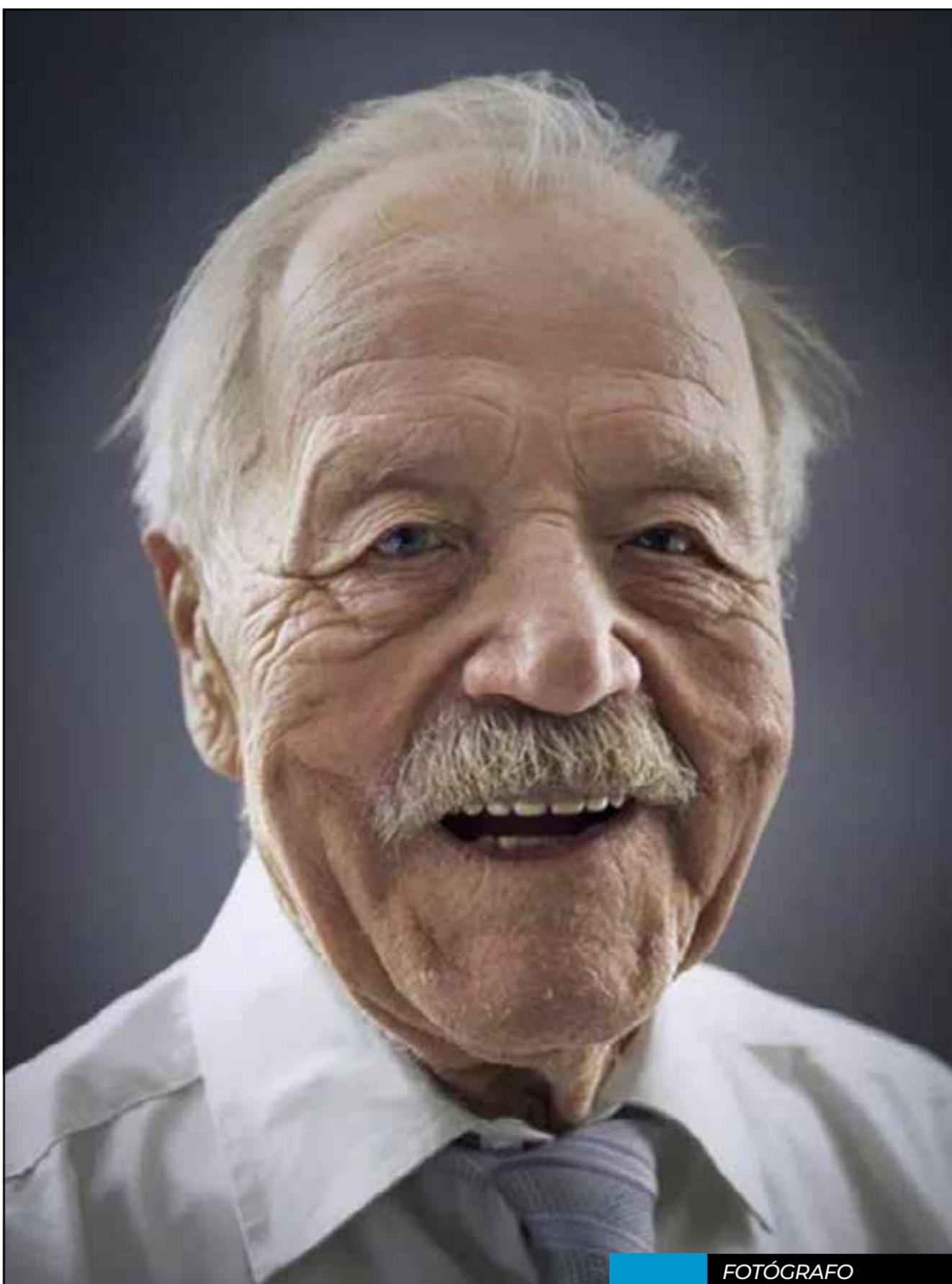


Aterosclerosis

Acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias dentro y sobre las paredes de las arterias, lo cual puede restringir el flujo sanguíneo. Además del envejecimiento, algunos factores que aumentan el riesgo son: presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, obesidad, falta de ejercicio y dieta no saludable.

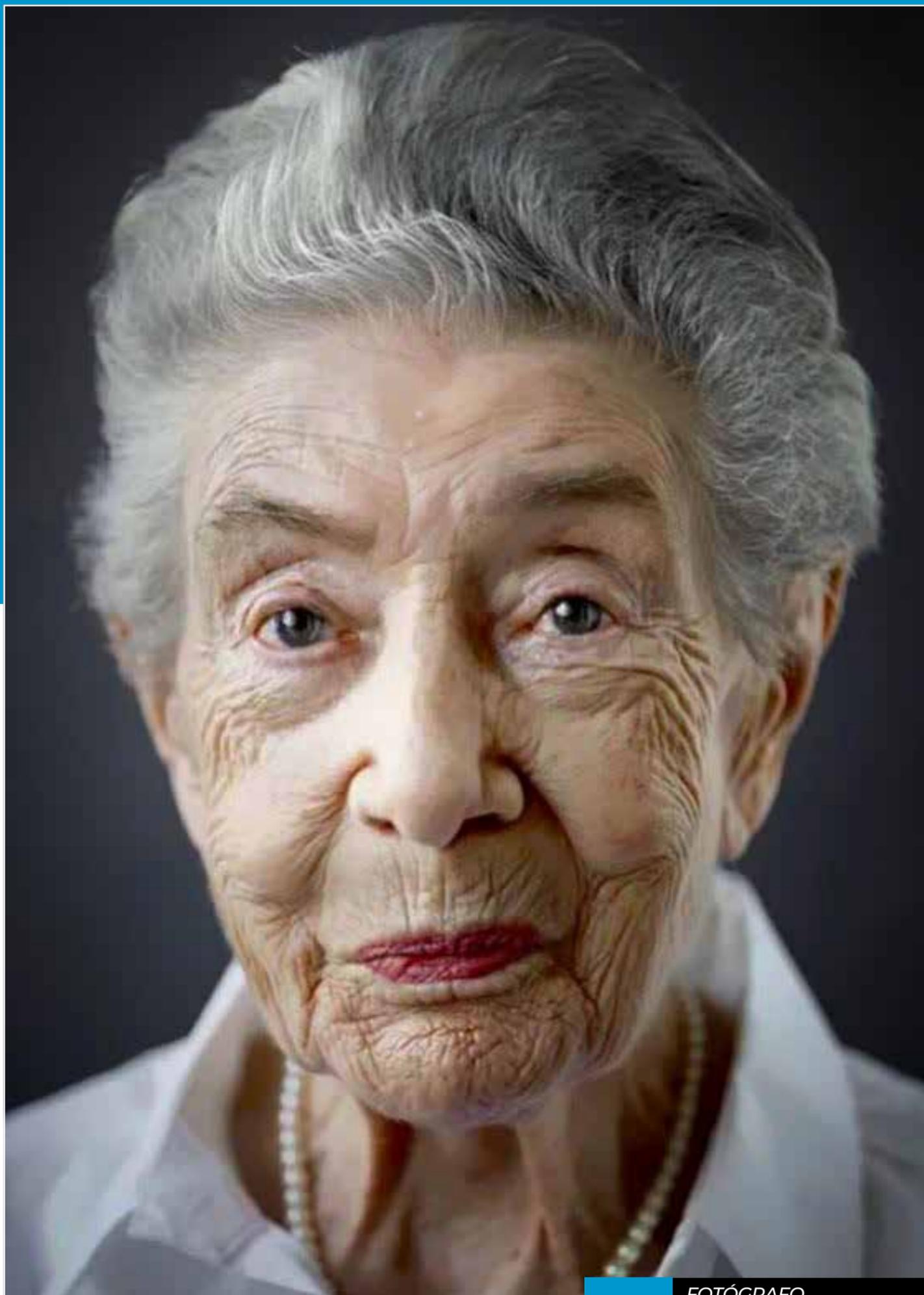
Anemia

Se produce por la falta de glóbulos rojos en la sangre, con lo cual, el cuerpo no es capaz de nutrir a todos los tejidos y se observa una marcada reducción del flujo de oxígeno a los órganos. La deficiencia de hierro por sí sola o combinada con disminución de vitamina B12 o de ácido fólico, corresponde aproximadamente al 20% de todos los casos de anemia en pacientes geriátricos.



FOTÓGRAFO
Karsten Thormaehlen

En los adultos mayores ejercitarse moderadamente tiene muchos beneficios, ya que mejora la fuerza, el equilibrio y previene caídas. La actividad física retrasa también la aparición de enfermedades como las cardiopatías, diabetes u osteoporosis. En muchos casos combate la depresión.



FOTÓGRAFO
Karsten Thormaehlen

TIPOS DE EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LOS ADULTOS MAYORES

Resistencia

Mejora la respiración y frecuencia cardíaca. Caminar, bailar, cortar el pasto, subir escaleras, nadar y/o andar en bicicleta.

Fuerza

Fortalece los músculos. Sentadillas, flexiones de brazo, ejercicios con bandas elásticas o pequeñas pesas.

Equilibrio

Previene caídas. Pararse en un pie o caminar poniendo un pie delante del otro en línea recta.

Flexibilidad

Estira los músculos para mantener la agilidad y la facilidad de movimiento. Estiramientos y el yoga.

¡PONTE ALERTA!

SI EL ALIMENTO ESTÁ CON
LA LUZ EN COLOR...

Consumir
frecuentemente

Consumir
moderadamente

Consumir
ocasionalmente

SEGALMEX

JUNTOS
PONGAMOS EL ALTO
A LA DESNUTRICIÓN,
OBESIDAD, DIABETES
E HIPERTENSIÓN

