

## LA IMPORTANCIA DEL BUEN COMER Y EL PLATO DEL BUEN COMER

Numerosos estudios demuestran que la alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades. Se trata de uno de los factores más estudiados en enfermedades crónicas, aunque tampoco podemos olvidar el papel determinante de la nutrición en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y una mayor resistencia en procesos infecciosos agudos.

Las enfermedades crónicas tienen una larga duración y por lo general son de progresión lenta. La diabetes, los infartos, las enfermedades cardíacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes. En 2008, 36 millones de personas murieron de una enfermedad crónica. Se trata de enfermedades claramente vinculadas a nuestro estilo de vida, por ello hay que atender de una manera más comprometida y consciente a nuestra manera de vivir. El organismo humano tiene una magnífica capacidad de resiliencia y se adapta al ambiente que le rodea para vivir en armonía, puede llegar a tolerar una gran cantidad de agentes patógenos o tóxicos si el sistema inmunológico está fuerte. Sin embargo, la malnutrición por defecto o por exceso puede alterar este equilibrio.

Las prioridades dietéticas han evolucionado a la par que las exigencias de la sociedad. Si nuestros antepasados requerían un mayor aporte energético en la actualidad se necesita más alimentos de origen vegetal, fruta y pescado debido al sedentarismo y a la falta de ejercicio.

Estamos en una sociedad sobrealimentada y paradójicamente malnutrida, la OMS lo define como “La doble carga de la malnutrición”, tan perjudicial es el exceso de calorías y ciertos nutrientes (azúcares, sodio o grasas saturadas) como el defecto de vitaminas o minerales fundamentales para el metabolismo. La alimentación actual, rica en alimentos de escasa calidad nutricional y elevada densidad calórica, no aporta una nutrición óptima que favorezca el estado de salud natural del organismo. ¿Qué tipo de alimentación ayuda a prevenir enfermedades y favorece el estado de salud general del cuerpo? Hay tres pilares fundamentales que se deben cumplir en una alimentación saludable y son válidos para todas las personas: natural, nutritiva, antiinflamatoria. Aunque el tema que nos ocupa es la alimentación, también es importante matizar la importancia de vivir en un entorno saludable, tener actividad física moderada, pero continuada, y un equilibrio emocional adecuado.

Debido a ello, un gran número de personas ha abogado por las dietas ricas en verduras, fruta, cereales, derivados lácteos y frutos secos en detrimento de los alimentos de origen animal. Además, los mensajes de los expertos en nutrición hacen hincapié en este tipo de dietas para observar un equilibrio en la alimentación y respetar la pirámide alimenticia.

### **Evitar enfermedades**

Una buena salud depende de una dieta equilibrada. De hecho, muchas enfermedades derivadas de una alimentación incorrecta con carencias, excesos o desequilibrios podrían evitarse.

Según el Decálogo Europeo de la lucha contra el cáncer, seis de las diez recomendaciones para prevenirlo hacen alusión a la dieta. Y es que se estima que entre el 40 y el 60 por ciento de los cánceres podrían evitarse con una alimentación rica en fibra y antioxidantes naturales y pobre en grasa saturada y proteínas de origen animal.

### **¿Comes bien?**

Podemos saber si nuestra dieta es equilibrada según la sensación de bienestar, la ausencia de fatiga y el mantenimiento de un peso cercano al adecuado. Asimismo, otros síntomas pueden relacionarse con la nutrición. Por ejemplo, el estado de la piel, del pelo y de las uñas pueden reflejar carencias o deficiencias.

Por otra parte, los análisis de sangre también pueden revelar si los límites de glucosa, lípidos, glóbulos rojos y linfocitos se mantienen dentro de los límites.

El descubrimiento de los nutrientes y las funciones que desempeñan dentro de nuestro organismo nos ha permitido conocer perfectamente muchas de las propiedades de los alimentos que hasta hace relativamente pocos años se intuían o formaban parte de la sabiduría popular.

Los avances científicos nos introducen a fondo en el mundo de la alimentación y en la relación que los hábitos alimentarios mantienen con la salud. Cada estudio, cada investigación, nos reafirma en que la idea de que la dieta más adecuada es aquella que tiene en cuenta todas las condiciones que nos caracterizan como personas educadas en una cultura determinada, con hábitos alimenticios concretos, gustos, estado de salud, costumbres e ideales, actividad física y estilos de vida diferentes.

Por tanto, no existe una dieta ideal que sirva para todo el mundo, pero sí un criterio universal en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta cotidiana, lo que por un lado garantiza que se cubren las necesidades energéticas y nutritivas de la totalidad de las personas que componen una población sana, y por otro,

colabora en la prevención de ciertas alteraciones y enfermedades relacionadas con desequilibrios alimentarios.

### **¿Qué significa la expresión "dieta equilibrada"?**

Alimentación equilibrada es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona (edad y situación fisiológica -infancia, estirón puberal, embarazo y lactancia-, sexo, composición corporal y complejidad...) y de su estilo de vida (activo, sedentario...), y que garantiza que se cubren los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutritivo, de salud y bienestar.

### **¿A qué llamamos nutrientes?**

Son las sustancias aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos repartidas de forma desigual: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. El agua y la fibra no nutren, pero desempeñan un papel muy importante para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Los nutrientes cumplen las siguientes funciones:

Conseguir la ENERGÍA necesaria para realizar las funciones vitales (bombeo del corazón, respiración, mantenimiento de la temperatura corporal...) y el desarrollo de la actividad en general.

Hidratos de carbono: simples (azúcares) y complejos (almidón)

Grasas y lípidos

FORMAR y mantener órganos, tejidos y nuestro sistema de defensas contra agentes externos e infecciones

Proteínas: completas (origen animal) e incompletas (origen vegetal)

REGULAR todos los procesos que tienen lugar en nuestro organismo para que todo discurra con plena armonía

Vitaminas (hidrosolubles -grupo B y C- y liposolubles -A, D, E, K) y minerales

### **Alimentos que no deben faltar nunca en nuestra mesa**

Las sustancias nutritivas no están distribuidas de manera homogénea en los alimentos. En cada uno de ellos, por tanto, predomina uno u otro nutriente. Esto ha llevado a clasificarlos en diferentes grupos, de acuerdo a su afinidad nutritiva o a la principal

función que desempeñan dentro de nuestro organismo los nutrientes predominantes en cada alimento.

Los alimentos que pertenecen al mismo grupo pueden ser intercambiables, siempre en las cantidades adecuadas, ya que comparten similares propiedades nutritivas. Esto nos permite variar mucho la dieta sin que se modifique significativamente la composición nutritiva de la alimentación cotidiana. No debemos olvidar que dentro de algunos grupos se registran diferencias en función del contenido graso y de azúcares (lácteos enteros, carnes grasas o magras, yogures sin azúcar o azucarados), lo que se traduce en mayor o menor número de calorías.

### ¿Qué es el Plato del Bien Comer?

#### Historia

El día 23 de enero de 2006 se publica la primera NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación, cuyo objetivo es proporcionar los criterios que deberán seguirse en la orientación alimentaria para brindarle a la población opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una dieta correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades sin menoscabo de su cultura alimentaria.



Sus contenidos se dirigen hacia los grupos de riesgo nutricional, y a la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la alimentación; como lo son el sobre peso, la obesidad, la diabetes e hipertensión entre otros, se identifica a los niños desde su gestación hasta la pubertad, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, los adultos mayores y las personas con actividad física intensa como grupos que requieren atención por el riesgo de presentar alteraciones en su estado de nutrición.

Dado que la NOM-043 es la primera referencia que se tiene en la expedición de este tipo de normas, se considera necesario difundir una guía para reforzar los conceptos y

lineamientos para que el personal que opera acciones de orientación alimentaria, las realice con apego a la norma y sea congruente en el contenido de sus acciones educativas.

La guía retoma lo expresado en la norma con la finalidad de orientar al educador sobre su contenido y manejo de la misma en las acciones de orientación que se realizan en los servicios operativos de salud que están en contacto con la población.

Tomando como objetivo principal proporcionar al personal de salud del primero y segundo nivel de atención una guía sencilla que le facilite el cumplimiento cabal de lo expresado en la NOM043-SSA2-2005 en Materia Alimentaria.

Siendo una herramienta visual para orientar a la población mexicana hacia una alimentación bien balanceada. El plato muestra los grupos de alimentos según sus aportaciones nutrimentales y la forma en que se deben combinar de acuerdo a las necesidades y posibilidades de cada persona.

Con base en los lineamientos de dicha guía, una alimentación debe ser **completa**; es decir, que incluya por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena; también debe ser **equilibrada**, lo cual significa que los nutrimentos guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa.

Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico, la guía plantea que la alimentación debe ser **suficiente**. En el mismo sentido, se establece incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida; es decir, que sea **variada**.

Por último, se indica que la alimentación debe ser **higiénica y adecuada**; en otras palabras, que los alimentos se preparen, sirvan y consuman con limpieza y que sean preparados de acuerdo a los gustos, costumbres y disponibilidad de los alimentos en la región.

### **¿Cuáles son los beneficios de seguir el Plato del Bien Comer?**

El Plato del Bien Comer es una guía alimentaria que te permite:

- Elegir con inteligencia las comidas y colaciones de cada día.
- Combinar los grupos alimenticios de forma correcta.
- Integrar una variedad de alimentos en la dieta.
- Asegurar una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética.
- Aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías.

- Lograr un equilibrio energético de acuerdo a tus necesidades. Esto se refiere a un balance entre la energía que ingieres (calorías de alimentos y bebidas) y la energía que gastas (calorías que gastas en actividades diarias y deportes).
- Prevenir el sobrepeso y la obesidad

**De acuerdo con el Plato del Bien Comer los grupos de alimentos se dividen en los siguientes tres:**

- Frutas y verduras
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas y alimentos de origen animal

En cada una de las comidas al día se debe incluir un alimento de cada grupo. Se recomienda hacer tres comidas y dos colaciones diariamente.

#### **Frutas y verduras:**

Este grupo se integra por frutas y verduras frescas y es fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fitoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud.

Ejemplo de frutas: guanábana, manzana, plátano, limón, guayaba, papaya, mango, mandarina y sandía.

Ejemplo de verduras: pepino, calabaza, pimiento morrón, nopal, brócoli, chayote, betabel, chile poblano, zanahoria y hojas verdes (tales como acelgas, verdolagas, quelites, espinaca y lechuga).

Se recomienda consumir frutas y verduras regionales y de temporada, de preferencia crudas y con cáscara.

#### **Cereales y tubérculos:**

Este grupo provee mayoritariamente carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietética para buena digestión. Nos brinda energía para realizar las actividades diarias. Aquí también se incluyen otros granos enteros que no son estrictamente cereales como el amaranto, la quinoa, el arroz salvaje y el alforfón.

Ejemplo de cereales: maíz, trigo, centeno, cebada, avena y arroz.

Ejemplo de alimentos derivados de cereales: tortilla, pan, bollos, galletas, pasta y harina de trigo, entre otros.

Ejemplo de tubérculos: yuca, papa y camote.

Se recomienda preferir cereales integrales y combinarlos con leguminosas.

### Leguminosas y alimentos de origen animal:

Este grupo se conforma principalmente en alimentos que son ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores.

Ejemplo de leguminosas: garbanzo, frijol, soya, lenteja, alubia, haba y chícharo.

Ejemplo de alimentos de origen animal: pescado, mariscos, aves, productos lácteos (queso, crema, leche, mantequilla y yogurt), huevo, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos.

Se recomienda limitar el consumo de carne roja y embutidos, así como preferir carnes blancas como el pescado y el pollo sin piel.

### ¿Cómo medir las porciones?

Cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales (edad, sexo, estatura, actividad física y estado fisiológico), según sea indicado con la orientación de un profesional de la salud. Para identificar más fácilmente el tamaño de las porciones por cada alimento puede ser útil emplear objetos de la vida cotidiana como referencia, tal como se muestra en la siguiente infografía:

	
<p>Fruta entera = 1 pelota de tenis (1 equivalente de fruta)</p>	<p>Queso = 1 pulgar (1 equivalente de alimentos de origen animal)</p>
	
<p>Fruta picada = 1 puño (1 equivalente de fruta)</p>	<p>Ensalada = 2 puños (1 equivalente de verduras)</p>
	
<p>Arroz o pasta = 1 puño (1 equivalente de cereal)</p>	<p>Carne, pollo o pescado = 1 palma de una mano (3 equivalentes de alimentos de origen animal)</p>

### ¿Qué es una ración?

Las cantidades o raciones y tipo de alimentos a consumir dependen de las necesidades de calorías de cada persona. Como ejemplo, se expone a continuación una dieta normocalórica, de unas 2.200 kilocalorías por día, válida para una adulto de unos 70 kilos de peso que lleva a cabo una actividad física moderada (trabajo sedentario pero realiza ejercicio -caminar, durante una hora cada día).

Grupo de alimentos	Número de raciones/día	1 ración es .....
<b>Leche y lácteos</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 vaso o taza de leche ó 1 cuajada ó, 2 yogures ó 2 petit suisses ó 100 g de requesón ú 80 g de queso fresco ó, 40 g de queso magro ó 2 quesitos...</li> </ul>
<b>Carne, pescado huevo y derivados</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 filete ó 2 ruedas ó 2 huevos (unos 120-150 g/ración)</li> <li>■ 3-4 lonchas de fiambre o jamón...</li> </ul>
<b>Cereales Féculas (patata) Legumbres</b>	<b>Mínimo, 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 rebanada de pan (4 dedos grosor) ó 4 tostadas o biscotes</li> <li>■ 2/3 bol cereales ó 6 galletas maría</li> <li>■ 1 cazo sopero de arroz o pasta o legumbre en cocido</li> <li>■ 2 patatas del tamaño de un huevo</li> </ul>
<b>Verduras y hortalizas</b>	<b>2-4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 bol o plato de ensalada</li> <li>■ 1 plato de verdura cocida</li> </ul>
<b>Fruta fresca</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 o varias piezas según tamaño o 1 vaso de zumo sin azucarar</li> </ul>
<b>Aceites y otras grasas</b>	<b>4-5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 cucharada soper de aceite oliva o semillas</li> <li>■ 1 porción margarina o mantequilla</li> <li>■ 1 cucharada de mayonesa...</li> </ul>

Algo muy importante que tiene que ir de la mano con una alimentación saludable es el ejercitarse o realizar actividad física; hacer tres comidas completas y dos colaciones o refrigerios; consumir agua, de acuerdo con la edad y actividad física, además de evitar el ayuno. “El organismo no debe estar más de ocho horas sin recibir alimento; sólo está preparado para hacerlo durante la noche, momento en el que continúa gastando energía a través de la respiración y el funcionamiento de los órganos, como el corazón”.



## **La jarra del buen beber**

Mediante estas y otras acciones, algunas incluso imperceptibles, tu cuerpo pierde en promedio entre 2 a 2.5 litros diarios de agua, y no sólo eso, también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos. De ahí, la importancia de que tu cuerpo permanezca hidratado, pues así le permites transportar los nutrientes necesarios a todos los órganos y tejidos que el cuerpo necesita.

Si eres de los que calma la sed a través de bebidas con alto contenido de azúcar (jugos, refrescos, etc.), sólo provocarás más sed y el riesgo de padecer alguna enfermedad cardio-metabólica, como la diabetes, enfermedades del corazón o neurológicas. Como en todo, un equilibrio adecuado de las bebidas ingeridas al día para recuperar líquidos será tu mejor guía para evitar excesos que pongan en riesgo tu salud. Recuerda, el problema no es cuánto beber sino la calidad de lo que bebes.

## **La fisiología humana**

El agua es el principal componente del organismo, conforma 60% del peso corporal de los hombres y 50% en las mujeres (Diferencia justificada por el mayor contenido graso en las mujeres). Del total del agua en el cuerpo humano, 70% se encuentra en el interior de las células mientras que 30% se localiza en el plasma sanguíneo.

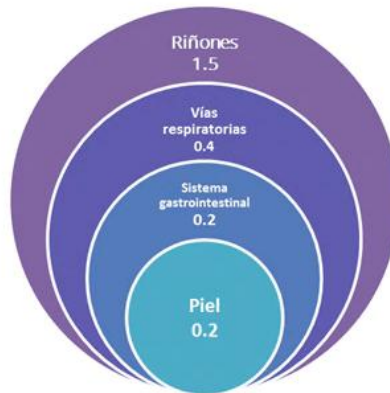
### **El agua que tu cuerpo necesita proviene de tres fuentes principales:**

- Agua y otras bebidas
- Alimentos sólidos. Casi todos contienen agua, especialmente las verduras y frutas, pues entre 80% y 95% de su peso total es agua
- Pequeñas cantidades por los procesos metabólicos de proteínas, grasas e hidratos de carbono que se producen en el organismo.

La pérdida de líquidos se produce cuando existe una mayor sudoración como consecuencia del calor ambiental, humedad elevada, actividad física (sobre todo de larga duración e intensa), aire acondicionado, calefacción, y en situaciones de diarrea, infección, fiebre o alteraciones renales.

De acuerdo con instituciones de salud es recomendable beber entre 6 y 8 vasos de agua al día, lo que equivale a 2 y 2.5 litros. Es tan importante recuperar la pérdida de líquidos, que no podrías sobrevivir sin consumir agua más de una semana. Para darnos una idea de las equivalencias en las pérdidas / consumos de agua por parte del cuerpo, veamos la siguiente imagen.

Medios a través de los cuales se generan las pérdidas  
hídricas diarias (litros)



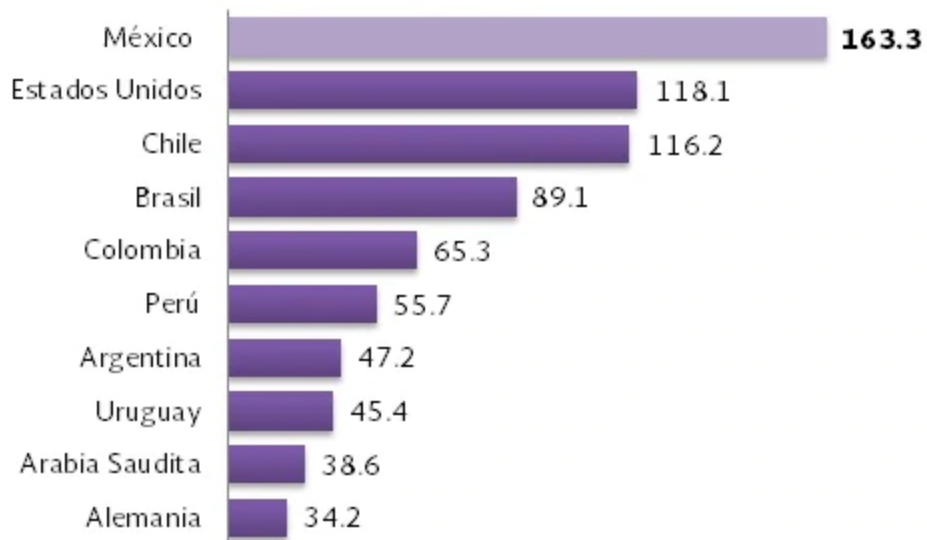
Dado que el cuerpo humano no tiene acopio para almacenar agua, la cantidad que se pierde durante las 24 horas del día debe ser restituida lo antes posible, toda vez que cinco minutos después de ser ingerida aparece en el plasma y en la sangre.

El balance entre las entradas y salidas de fluidos o líquidos se conoce como un balance hídrico, y es de gran importancia, pues cualquier alteración puede ser peligrosa para tu salud.

### ¿Qué bebemos los mexicanos?

México es un gran consumidor de bebidas azucaradas, particularmente de refresco. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), el consumo promedio de refresco por persona es de 163 litros al año, esto representa 7.3 veces más que el promedio mundial (ver gráfica). Lo anterior representa beber 466 mililitros diarios de refresco, o bien 1.3 latas al día y 459 latas al año.

**Consumo por país de bebidas sin alcohol  
(refrescos, jugos, tés, y bebidas con cafeína)**  
Litros por persona al año



Fuente: Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Fecha de Consulta 2017.

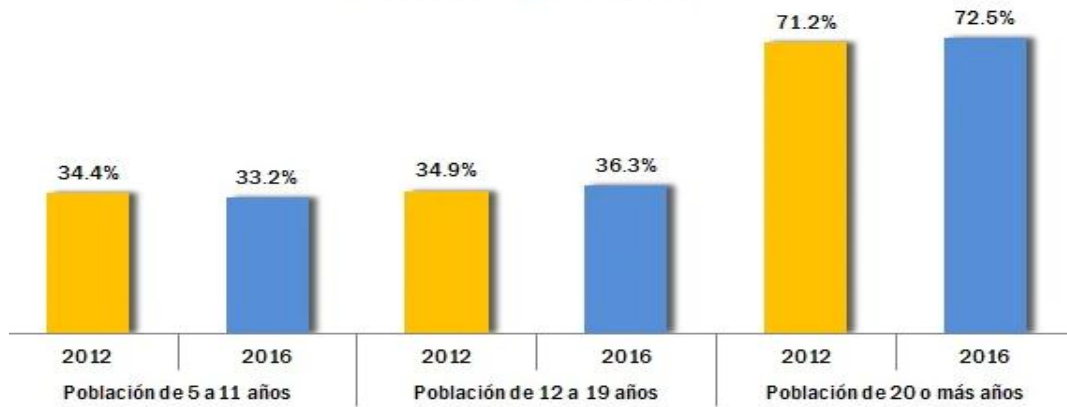
De acuerdo con el Estudio sobre de mercado sobre refrescos de 2015 realizada a 315 personas en México por la empresa Mercawise, especializada en estudios de mercado por internet, 75% de los encuestados acostumbra a tomar refresco y la mayoría lo hace (30%) de dos a tres veces por semana, con un consumo promedio de entre 1 y 5 litros.

Si bien, los refrescos no representan beneficios para la salud; por el contrario, existe evidencia científica sobre sus efectos adversos, también sucede con otras bebidas azucaradas como los jugos industrializados, agua de sabor, cafés con azúcar, crema batida, entre otras, toda vez que aumentan la ingesta energética y propician el desarrollo de sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus y enfermedades metabólicas.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), las calorías aportadas por las bebidas azucaradas tienen poco valor nutricional y pueden no proporcionar la misma sensación de saciedad. Como resultado, puede aumentar el consumo total de energía y a su vez llevar a un aumento de peso.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 (ENSANUT) del Instituto Nacional de Salud, detalla que en México el sobrepeso y la obesidad se incrementó en las poblaciones de 12 años en adelante comparado con los datos de 2012 (Ver gráfica).

**Prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad combinada por grupos de edad, Ensanut 2012 y Ensanut 2016**



Fuente: Elaboración propia con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (Ensanut 2016)

Es conveniente señalar que las causas del sobrepeso y obesidad a diferentes factores no necesariamente excluyentes como: malos hábitos alimenticios, padecimientos, el sedentarismo, entre otros.

**Hidratación saludable**

Para que tengas una idea del consumo de bebidas y su porción recomendable al día, la Secretaria de Salud elaboró la Jarra del buen beber, similar al plato del buen comer, en la cual se clasifican las bebidas en seis niveles de acuerdo con su contenido energético y valor nutritivo, así como los beneficios y riesgos para la salud.



Como puedes observar, cuenta con seis niveles de porciones de líquidos recomendadas para todos los días, mismas que te describimos:

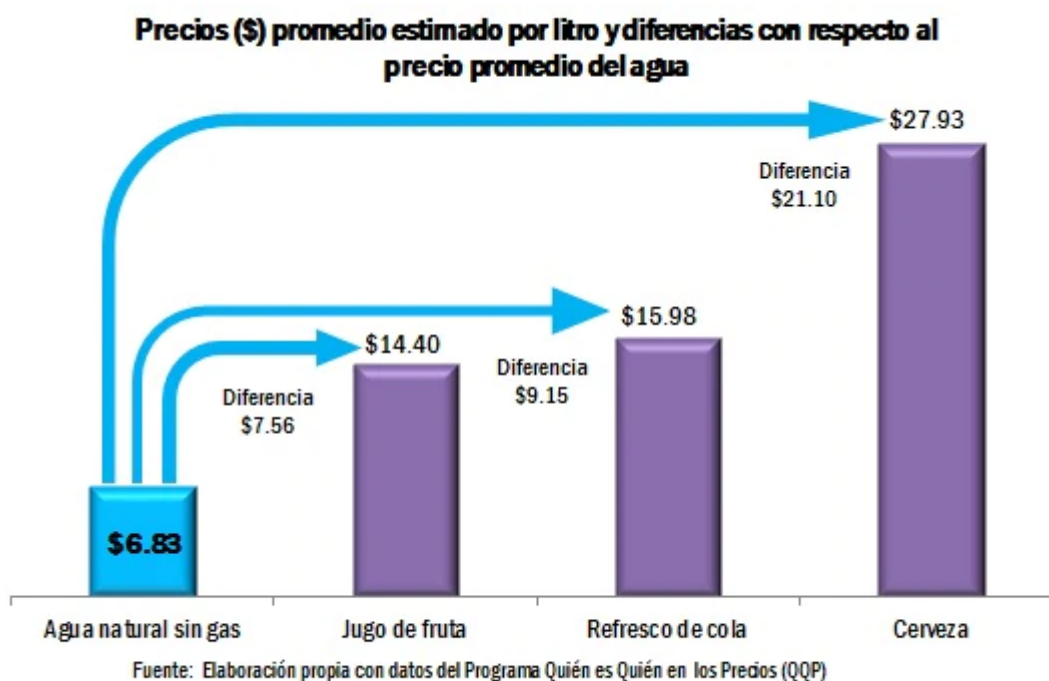
#### Descripción de las bebidas recomendadas en la Jarra del buen beber

Niveles	Descripción
1	El agua es la elección más saludable, la bebida recomendada para satisfacer las necesidades cotidianas de líquidos; no proporciona calorías, es indispensable para el metabolismo y diferentes funciones fisiológicas del organismo, incluye algunos minerales esenciales como magnesio y calcio, y no tiene efectos perjudiciales a la salud cuando se ingiere adecuadamente.
2	La leche es un alimento completo que contiene nutrimentos esenciales como proteínas, vitaminas y minerales entre los que destacan las vitaminas A y D, además de ser la fuente principal de calcio. La leche de soya representa una buena opción, como lo es el yogurt para los de baja tolerancia a la lactosa.
3	Té y café. El té proporciona antioxidantes y micronutrientes, mientras que el café en cantidades moderadas (dos a tres tazas diarias) se asocia con diversos beneficios a la salud como una menor propensión al Alzheimer. Debes cuidar las calorías en caso de añadir azúcar y crema.
4	Incluye los refrescos de dieta así como bebidas sin calorías a base de café o té. No aportan calorías, tampoco nutren y no se recomienda a niños
5	Los refrescos deben limitarse, por su alto valor calórico, se sugiere no exceder medio vaso al día.
6	Los refrescos proporcionan excesivas calorías y pocos beneficios nutricionales. Se recomienda consumirlos ocasionalmente.

Si bien es preferible optar por el agua natural, puedes ingerir otros tipos de bebidas con moderación, cuidando las cantidades que consumes al día, sobre todo si contienen azúcares. Apégate lo más posible a las cantidades sugeridas por la jarra del buen beber y no te olvides de practicar hábitos saludables (caminar, hacer ejercicio, actividad física).

### Agua vs bebidas azucaradas

La Dirección General de Estudios sobre Consumo (DGECON) de Profeco realizó un ejercicio comparativo de precios promedio de agua natural y otras bebidas (jugo de fruta, refresco de cola y cerveza) con información del programa Quién es Quién en los Precios (QQP) del 16 al 20 de octubre de 2017 (Ver gráfica).



Como puedes observar en la imagen, existen diferencias considerables de precios entre las diferentes bebidas. Si deseas calmar tu sed con jugo de fruta, pagarás \$7.56 más por litro en comparación con el agua natural, lo mismo sucede con el refresco de cola en el que la diferencia en pesos es de \$15.98 y la cerveza \$27.93.

No se trata de dejar de beber, sino de mantener el equilibrio en las porciones como lo indica la jarra del buen beber, toda vez que si tu consumo se basa solo en refresco u otra

bebida azucarada, no solo pagarás más en el corto plazo, sino que el costo monetario y en salud a futuro será mayor.

Una medida para reducir el consumo de bebidas azucaradas fue la aplicación en 2014 del Impuesto Especial sobre Productos y Servicios (IEPS) a este tipo de bebidas, medida recomendada por organismos internacionales como la OMS y Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE).

Mediante esta disposición, en nuestro país se logró una disminución promedio del 6%, lo que equivale a un descenso en el consumo de bebidas azucaradas de 4.2 litros por persona, según el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

Sin embargo, de acuerdo con el Instituto, para lograr un mayor impacto en la reducción de la obesidad, es conveniente asegurar el acceso a agua potable, una alimentación saludable e incluso una regulación en publicidad de alimentos y bebidas; y un etiquetado frontal simple que ayude a elecciones saludables.

***Recomendaciones: “Agua natural: primera y mejor opción”.***

Simplificando todo esto, es importante tener un balance entre estas dos guías prácticas ya que así como es importante cuidar lo que comemos también es importante cuidar lo que tomamos. Al darles la forma de plato demuestra que ningún alimento es más importante o mejor que otros, todos son importantes porque cada uno de ellos cumple con su función específica. Por eso los alimentos por sí mismos no tienen porque ser completos, suficientes o equilibrados; estas cualidades se dan cuando se varían y combinan, entre sí. Es decir, no existen alimentos buenos o malos, lo que existe es una dieta correcta cuando en la alimentación se incorporan alimentos de cada grupo en cada tiempo de comida. Con el Plato del Bien Comer tú puedes identificar las características de una alimentación correcta.

**Fuentes:**

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Fundación UNAM, ¿Por qué necesitamos tomar agua? Consultado el 4 de octubre de 2017 en: <http://www.fundacionunam.org.mx/salud/por-que-necesitamos-tomar-agua/>

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Laboratorio de Informática Docente, Departamento de Bioquímica de la Facultad de Medicina. Agua. Consultado el 6 de octubre de 2017 en: <http://laguna.fmedic.unam.mx/~3dmolvis/agua/index.html>

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Los Beneficios de la Jarra del Buen Beber. Consultado el 4 de octubre de 2017 en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/los-beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016, (ENSANUT 2016). Consultado el 4 de octubre de 2017 en: [http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos\\_2016/ensanut\\_mc\\_2016-310oct.pdf](http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos_2016/ensanut_mc_2016-310oct.pdf)