



**Nombre de alumno: Olaguez Ramírez Brenda
Leticia**

Nombre del profesor: Rodríguez Martínez Daniela

**Nombre del trabajo: Manual de Guías y Normas
Alimentarias**

Materia: Introducción a la Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1°A

Grupo: LNU

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de Diciembre de 2020.

GUÍAS ALIMENTARIAS

Las guías alimentarias mexicanas fueron desarrolladas como un documento técnico donde se ofrezca información sobre métodos y alternativas que se le debe de ofrecer a proveedores de servicio de nutrición, salud y educación nutricia para usarlo de herramienta en la orientación alimentaria que se le debe dar a la población con el fin de mejorar la calidad de consumo de alimentos, prevenir la malnutrición, la obesidad y el sobrepeso, ya que son condiciones que afectan de manera notoria en la mayoría de la población mexicana.

Objetivo general

Fomentar la buena salud en toda la población mexicana mediante la prevención del sobrepeso, obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles(ECNT), así como la prevención de las deficiencias de las vitaminas y los minerales más relevantes para la población.

Objetivo específico

Reunir en un documento técnico las principales recomendaciones sobre dieta y actividad física para la población mexicana, ante el contexto de la mala nutrición tanto el exceso como la deficiencia que existe en el país.

PRINCIPIOS DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Prevenir la mala nutrición: en los últimos años los problemas de obesidad y sobrepeso son condiciones que afectan duramente a la población mexicana, debido al mal consumo de los alimentos que tiene la población, debido también al gran consumo de productos procesados que si bien satisfacen necesidades fisiológicas, no aportan los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo, es por ello prevenir la mala nutrición en uno de los principios de las guías

alimentarias, donde se busca con ello acercar información pertinente y entendible a la población para cambiar sus hábitos alimenticios.

Promover una alimentación saludable: se busca una disminución en el consumo de productos procesados con alto contenido de azúcares, grasas, sodio y por ende de calorías, a productos con mejores ingredientes o naturales, tales como las frutas, las verduras, los granos, las carnes, los cereales y las buenas fuentes de grasas como el aguacate o los aceites vegetales.

Preservar la cultura alimentaria: nuestros familiares antepasados tenían una alimentación basada en productos naturales que ellos mismos sembraban y cosechaban y que también criaban a sus propios animales dándoles alimentos adecuados para ellos, por ello se busca preservar esa cultura, para poder seguir el ejemplo de nuestros antepasados y así consumir alimentos lo más natural posible y con ello aseguramos una fuente de obtención de nutrientes.

Considerar la sustentabilidad en la producción de alimentos: últimamente con la degradación y el mal uso del suelo hace que producir alimentos sea cada vez más difícil, por ello se debe asegurar una buena producción de alimentos, para que toda la población se pueda alimentar de productos de calidad, y también se busca una alimentación basada en vegetales, ya que la producción de ganado también tiende a repercutir de una forma no tan buena al medio ambiente.

Promover la actividad física en la vida cotidiana: muchos de los problemas relacionados al sobrepeso y la obesidad es la nula actividad física que se realiza, debido, la mayoría de la población no cumple con las normas establecidas de actividad física diaria, lo que provoca condiciones malas en su salud, se recomienda un mínimo de 30 minutos diarios de ejercicio, para mantener sano a nuestro cuerpo y prevenir sobrepeso y diabetes.

GUÍA No. 1

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

La alimentación de cada individuo varía dependiendo en la edad o etapa de su vida en la que esté, pero aun así, hay recomendaciones generales que se pueden seguir en cualquier etapa para ir formando hábitos alimentarios a largo plazo y mantener un peso saludable en todos los grupos de edad, que aseguran una buena salud tanto física como mental y ayudaran a prevenir enfermedades relacionadas a malos hábitos.

- Realizar 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y, en los niños de ser necesario de 1 a 2 colaciones.
- Establecer un horario habitual de comidas.
- Dedicar tiempo suficiente para comer con tranquilidad.
- Verificar que no existan problemas de salud, que interfieran con la alimentación.
- Fomentar el juego al aire libre
- Restringir alimentos con alto contenido de grasas, azúcares y sal.
- Restringir alimentos procesados o altos en contenido energético.
- Reforzar el consumo de todos los grupos alimenticios.
- Elegir una dieta abundante en verduras, frutas, granos enteros, leguminosas y agua simple.
- Promover las comidas caseras en familia.
- Procurar no comer de más.

Niños menores de 6 meses de edad: lactancia materna exclusiva y sus beneficios.

La leche materna es el alimento idóneo para el crecimiento y el desarrollo sano del niño o la niña menor de 6 meses de edad. Según las recomendaciones internacionales, los menores de 6 meses de edad deben alimentarse con lactancia materna exclusiva, y complementarla con otros



alimentos a partir de los 6 meses hasta los 2 años de edad. Incluso si la madre y el niño lo desean la lactancia puede extenderse más allá de los 2 años.

Beneficios de la lactancia materna:

- Contiene exactamente los nutrimentos que el bebé necesita, incluidos componentes inmunológicos, aminoácidos y ácidos grasos esenciales
- Es de fácil digestión y es utilizada de manera eficiente por el organismo del lactante, ya que contiene proteínas del tamaño adecuado para que éste las digiera y absorba
- Se digiere mejor que la leche de vaca
- Protege al bebé contra las infecciones
- Es higiénica y sus componentes antimicrobianos inhiben el crecimiento de bacterias patógenas
- Contiene exactamente los nutrimentos que el bebé necesita, incluidos componentes inmunológicos, aminoácidos y ácidos grasos esenciales •

Es de fácil digestión y es utilizada de manera eficiente por el organismo del lactante, ya que contiene proteínas del tamaño adecuado para que éste las digiera y absorba •

Se digiere mejor que la leche de vaca

- Protege al bebé contra las infecciones
- Es higiénica y sus componentes antimicrobianos inhiben el crecimiento de bacterias patógenas

La leche de la madre aporta todos los nutrientes necesarios que el bebé necesita, por ello es importante no darle ningún otro tipo de alimento, además de que con la leche materna se asegura la buena función digestiva del bebé y le previene enfermedades infecciosas y crónicas. Con la lactancia exclusiva se reduce la tasa de mortalidad en los bebés por enfermedades como la diarrea o la neumonía, en el pasado muchos de los bebés que tenían las familias se morían debido a la falta de información sobre la lactancia materna exclusiva.

Niños de 6 a 24 meses de edad: alimentación complementaria.

Los niños de 6 a 24 meses de edad deben continuar con la lactancia materna, complementada con otros alimentos a partir de los 6 meses y hasta los 2 años de edad o más. Este periodo se llama “alimentación complementaria”. La alimentación complementaria se define como el proceso que se inicia cuando la leche materna no es suficiente para cubrir los requerimientos nutricios del lactante en crecimiento. Por lo tanto, es necesario ofrecer otros alimentos y líquidos, además de la leche materna. El rango de edad para la alimentación complementaria por lo general se considera desde los 6 a los 24 meses de edad, aun cuando la lactancia materna podría continuar más allá de los 2 años.¹¹ En este periodo en el que se empiezan a introducir alimentos a la dieta del niño (a partir de los 6 meses y hasta los 2 años de edad)



Es importante incluir por lo menos un alimento de cada grupo (verduras y frutas; cereales; leguminosas y alimentos de origen animal) en cada comida y variar en la medida de lo posible los alimentos que se usan de cada grupo, y seguir ofreciendo la lactancia materna a libre demanda.

En la alimentación complementaria se recomienda ir implementando frutas y verduras como primera opción, para que el niño vaya probando y para ver si hay alguna reacción anómala en su cuerpo, como una alergia, aquí es donde es importante ir dándoles alimentos saludables, pues así se les irá formando hábitos alimenticios por largo tiempo y no será un problema cuando estén más grandes, pues en esta edad ya habrán aprendido a comer de todo. Se recomienda darles los productos de la manera más natural posible, bien desinfectados y sin añadirle ningún condimento, ni azúcar ni sal, pues además de que no son necesarios solo crearan una adicción al menor.

Niños de 2 a 12 años de edad

Los niños, desde que son destetados (transición de la lactancia materna a otras fuentes de alimentación), comienzan a mostrar sus preferencias por ciertos alimentos. En esta etapa se continúa con el establecimiento de hábitos saludables, por lo cual se debe ayudar a que los niños preescolares aprendan a tomar decisiones correctas respecto a su alimentación. Durante la etapa preescolar (2 a 5 años) y escolar (6 a 12 años) la alimentación debe garantizar la nutrición correcta que permita el desarrollo adecuado del niño, sin que se presenten deficiencias ni excesos de energía.

Grupos de alimentos	Alimentos	Número de porciones			
		2 a 3.11 años		4 a 5.11 años	
		1 000 kcal	1 200 kcal	1 300 kcal	1 500 kcal
Verduras y frutas	Verduras	2	2.5	3	3
	Frutas	1.5	1.5	2	2
Cereales ^a		3	4	4.5	6
Leguminosas y alimentos de origen animal	Leguminosas	1	1.5	1.5	1.5
	Alimentos de origen animal ^b	1	1.5	1.5	1.5
Lácteos	Leche descremada, ^c queso, yogur	2	2	2	2
Azúcares ^{d*}		1	1	2	2
Grasas ^{e*}		3	3	3	4

Se debe procurar comer cereales integrales y granos enteros.

De los alimentos de origen animal (AOA) se deben preferir los que tienen bajo contenido de grasa. Menos de la mitad de las porciones de los AOA deben ser con alto contenido de grasa saturada y/o sal. El resto debe ser con bajo contenido de grasa (véase Capítulo 5).

Se debe consumir leche sola sin grasa o con 1% de grasa y sin saborizantes.

El consumo de azúcares no debe sobrepasar 10% del requerimiento energético diario.

Se sugiere preparar los alimentos sin grasa o utilizar las porciones de grasa que aquí se recomiendan para cocinarlos.

* Estas son porciones máximas sugeridas al día. Se recomienda evitar los azúcares y las grasas

Grupos de alimentos	Alimentos	Número de porciones			
		6 a 8.11 años		9 a 12.11 años	
		1 500 kcal	1 600 kcal	1 700 kcal	1 800 kcal
Verduras y frutas	Verduras	3	3	3	3
	Frutas	2	2	2	2
Cereales ^a		6	7	7.5	7.5
Leguminosas, alimentos de origen animal	Leguminosas	1.5	1.5	1.5	2
	Alimentos de origen animal ^b	1.5	2	2.5	3
Lácteos	Leche descremada, ^c queso, yogur	2	2	2	2
Agua simple ^d		3 a 8 vasos al día (750 a 2 000 mL)			
Azúcares ^{e*}		2	2	2	2
Grasas ^{f*}		4	4	4	4

En esta etapa el consumo de buenas fuentes de alimentos y cantidades adecuadas son muy importantes, porque los niños se encuentran en pleno crecimiento y desarrollo, y es donde se da el cambio de estatura más drástico, por lo que es recomendable que se alimenten de manera saludable y con las porciones adecuadas para cada edad. Se recomienda evitar en los niños de esta etapa el consumo de alimentos procesado o con altos contenidos de grasas y azúcares, ya que estos no los nutrirán y pueden empezar a preferir estos alimentos por su sabor, lo cual repercutiría en su crecimiento.

Adolescentes de 13 a 18 años

En esta etapa de la vida, cuando se presentan la pubertad y la adolescencia, hay un crecimiento acelerado en el que los requerimientos energéticos y nutrimentales se incrementan a niveles mayores a los de la vida adulta y ocurren importantes cambios

psicosociales. Estos requerimientos están relacionados con la mayor cantidad de estrógenos y progesterona en las mujeres, y de testosterona y andrógenos en los hombres. Asimismo, es una etapa de riesgo de presentar deficiencias nutrimentales, en particular la anemia por carencia de hierro o ácido fólico, entre otras. Se estima que las necesidades de hierro en los adolescentes son de 17 mg al día, y de folatos de 270 µg al día. Se requiere el consumo de alimentos de origen animal y leguminosas para cubrir las necesidades de hierro, y de verduras y leguminosas para cubrir las necesidades de folatos. Por otra parte, la adolescencia es un periodo importante para la prevención de la osteoporosis y fracturas en la edad adulta, sobre todo en mujeres en las que se puede presentar baja densidad mineral ósea.



Grupos de alimentos	Alimentos	Número de porciones			
		13 a 15.11 años		16 a 18.11 años	
		2 000 kcal	2 300 kcal	2 400 kcal	2 600 kcal
Verduras y frutas	Verduras	3	4	4	4
	Frutas	3	3	3	4
Cereales ^a		8	10	11	11
Leguminosas, alimentos de origen animal	Leguminosas	2	2.5	2.5	4
	Alimentos de origen animal ^b	3.5	3.5	3.5	3.5
Lácteos	Leche descremada, ^c queso, yogur	2	2	2	2
Agua simple ^d		3 a 8 vasos al día (750 a 2 000 mL)			
Azúcares ^{**}		2	3	3	4
Grasas ^{**}		5	5	5	6

La alimentación en la adolescencia juega un papel muy importante ya que durante en esta etapa ocurren cambios físicos muy importantes y cumpliendo con las necesidades energéticas en esta etapa se tendrá beneficios como la buena

composición corporal y alcanzar el nivel de estatura adecuado para cada persona. Pero hay que tener cuidado con la forma de presentación de información que se les dé a los adolescentes sobre su comida, ya que es una etapa también que trae consigo muchos riesgos, pues están más propensos a sufrir desórdenes alimenticios, muchos de ellos por falta de información y muchos otros por la influencia de otros adolescentes.

Adultos de 19 a 59 años

Durante la vida adulta no hay crecimiento, por lo que la cantidad de energía proveniente de la dieta debe permanecer estable. Los requerimientos nutricios sólo son para el mantenimiento del cuerpo y las funciones metabólicas, la prevención del sobrepeso, la obesidad y las ECNT son fundamentales en esta etapa de la vida, ya que por lo general es el periodo cuando se hace más evidente. Es importante también



cuidar las conductas alimentarias durante la edad adulta: tener un horario para desayunar, comer y cenar; procurar que participen cada vez más en su alimentación (planear las compras y los menús, cocinar); poner atención a las señales de hambre y saciedad; y tener comidas familiares.

Grupos de alimentos	Alimentos	Número de porciones			
		19 a 59 años			
		1 700 kcal	1 900 kcal	2 000 kcal	2 100 kcal
Verduras y frutas	Verduras	3	3	3	3
	Frutas	2	2.5	3	3
Cereales ^a		7.5	8	8	9
Leguminosas y alimentos de origen animal	Leguminosas	1.5	2	2	2
	Alimentos de origen animal ^b	2.5	3	3.5	3.5
Lácteos	Leche descremada, ^c queso, yogur	2	2	2	2
Agua simple ^d		3 a 8 vasos al día (750 a 2 000 mL)			
Azúcares ^{e*}		2	2	2	2
Grasas ^{f*}		4	5	5	5

En esta etapa el consumo de alimentos de calidad y porciones adecuadas ayuda al buen funcionamiento del cuerpo y a que este cumpla con las funciones necesarias diarias que van desde caminar, correr hasta hacer esfuerzos al cargar cosas pesadas, comer de manera saludable también ayuda a prevenir enfermedades que se pueden presentar en esta etapa de la vida, pero recordando acompañar la buena alimentación con un poco de actividad física, ya que los buenos hábitos nos protegen de sufrir ciertas enfermedades.

Adultos mayores de 60 años de edad

Por lo general los adultos mayores presentan muchos factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles como las afecciones cardiovasculares, la diabetes, el cáncer y las enfermedades respiratorias. Por lo tanto, las personas en este grupo de edad pueden obtener grandes beneficios en su salud al reducir el

riesgo modificable a través de la dieta y la actividad física.

Esto significa que en este grupo de edad todavía hay cabida para la prevención. Al mismo tiempo, es común que se presenten deficiencias nutricias, en particular anemia (por carencia de hierro, ácido fólico o vitamina B12) u osteoporosis (por falta de calcio, vitamina D o disminución en su absorción). Estas enfermedades se previenen o controlan en gran medida a través de la alimentación.



Grupos de alimentos	Alimentos	Número de porciones 60 años y más		
		1 500 kcal	1 600 kcal	1 700 kcal
Verduras y frutas	Verduras	3	3	3
	Frutas	2	2	2
Cereales ^a		6	7	7.5
Leguminosas y alimentos de origen animal	Leguminosas	1.5	1.5	1.5
	Alimentos de origen animal ^b	1.5	2	2.5
Lácteos	Leche descremada ^c queso, yogur	2	2	2
Agua simple ^d		3 a 8 vasos al día (750 a 2 000 mL)		
Azúcares ^{e*}		2	2	2
Grasas ^{f*}		4	4	4

En esta etapa de la vida es muy común que los adultos mayores no lleguen a consumir todos los nutrientes que necesitan, pues muchas veces se les dificulta conseguirlos, ya sea porque no pueden salir de casa por alguna enfermedad motriz o porque ya no cuentan con el recurso monetario como cuando eran más jóvenes, el problema de no consumir todas sus comidas hace que tengan una mala nutrición, al igual si solo consumen alimentos procesados, lo que les provocara más enfermedades. También es una etapa en la que se modifica su estilo de vida, pues ya no realizan tanta actividad física como antes lo que hace que se tengan que acoplar las porciones a su nuevo estilo de vida.



El conocer qué tipo de alimentación y porciones debe consumir cada persona respecto a la etapa en la que se encuentre es muy importante para poder brindarle la atención y asesoramiento necesario para que cuando se alimente lo haga de la mejor manera y con sus requerimientos necesarios, para que pueda hacer su vida normal y su cuerpo tenga un buen desarrollo principalmente de cuando es bebé hasta los 19 años, ya que en todos estos años se lleva a cabo el proceso por el cual la persona va a irse formando y desarrollando, y mientras cumpla y no sobrepase sus nutrientes necesarios será una persona con una buena salud, que le asegurara sentirse bien en ese momento y en etapas futuras.

GUÍA No. 2

CONSUMIR PORCIONES RECOMENDADAS DE ALIMENTOS SEGÚN LA EDAD

Alcanzar y mantener un peso saludable se puede facilitar si consumimos alimentos de acuerdo con nuestro requerimiento energético (número de calorías que necesitamos consumir diariamente para mantener nuestro peso saludable). Esta cantidad de energía se traduce en cierto número de porciones de alimentos que incluimos en la alimentación diaria. En la actualidad con el sinfín de cadenas de comida rápida que hay en el mercado es muy fácil excederse de las porciones adecuadas para cada persona, como son productos pre-elaborados ya vienen establecidas las cantidades de cada comida, al igual que en nuestra casa ya es muy fácil pasarse de las porciones más si son carbohidratos, porque estos son nutrientes que sacian poco y las porciones son pequeñas ya que ofrecen bastantes calorías, por lo que se nos antoja seguir comiendo de este grupo alimenticio.

Tamaño de las porciones



La clave para elegir una dieta saludable y mantener o perder peso es saber qué comer y beber y en qué cantidades. Las porciones recomendadas de alimentos y platillos por lo general son más pequeñas de lo que la mayoría de las personas come. Dada la tendencia actual en la casa y el mercado de aumentar el tamaño de las porciones, se recomienda volver a porciones más pequeñas como norma social.

Una buena forma de medir porciones es usando tazas, las cuales ya vienen con medidas preestablecidas, medir también con la palma de las manos es una buena opción en el caso de las proteínas y usar cucharas medidoras en el caso de querer usar porciones adecuadas de grasas, como en el caso del aceite y la mantequilla.

Porciones de alimentos



En la actualidad se puede enseñar a la población con el plato del buen comer, que es una imagen donde se muestran las cantidades recomendadas aproximadamente, para elegir sus porciones de alimentos, para que puedan entender como seleccionar sus alimentos y no consumir de más. Al ser una imagen es una manera más sencilla de llegar a más personas, pues se les hace más atractivo o es ideal para

personas que no saben leer.

La cantidad de porciones de alimentos recomendadas en las Guías por grupos de edad se basan en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes y los grupos de alimentos de El Plato del Bien Comer (NOM-043). Se hace énfasis en el consumo de algunos subgrupos que es necesario promover o desalentar su consumo en la población, según sea el caso. Una dieta correcta no sólo debe promover la salud, también debe prevenir la enfermedad.

El número de porciones sugeridas del grupo de verduras y frutas se basa en la recomendación internacional de la Organización Mundial de la Salud de consumir al menos 400 g de verduras y frutas por persona al día. En particular, aumentar el consumo de verduras está relacionado con un menor riesgo de padecer obesidad, diabetes mellitus tipo 2, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. En México, como en muchos otros países, el consumo de verduras y frutas es muy inferior a las recomendaciones. Con el número de porciones que aquí se recomienda se plantea promover su consumo. Cabe mencionar que las porciones de verduras y frutas sugeridas son el mínimo recomendado para cada grupo de edad

GUÍA No. 3

AUMENTAR EL CONSUMO DE VERDURAS, FRUTAS, CEREALES, LEGUMINOSAS Y AGUA SIMPLE

Se ha demostrado que el bajo consumo de verduras y frutas se encuentra entre los factores de riesgo más importantes para desarrollar enfermedades cardiovasculares (ECV) y algunos tipos de cáncer. En México hay una gran variedad de verduras y frutas la mayor parte del año, estos alimentos tienen un alto contenido de vitaminas y minerales y un bajo contenido de energía, pero por lo general se consumen poco como resultado muchas personas no logran cubrir sus necesidades de algunas vitaminas y minerales (como vitaminas C, D, calcio, hierro, entre otros).



Además, se recomienda aumentar el consumo de cereales enteros e integrales ya que proporcionan fibra, la ingestión de fibra ayuda a prevenir el estreñimiento, la diverticulitis y el cáncer de colon, asimismo, ayuda a disminuir la concentración de lípidos en la sangre, lo que mejora la salud

cardiovascular. Cabe mencionar que las dietas basadas en productos vegetales como verduras, frutas, granos, raíces y cereales no sólo resultan en ganancias positivas para la salud y el estado nutricional de la población, a la vez la producción de estos alimentos genera menos impactos ambientales, es decir, la producción de vegetales en general tiene menos emisión de gases con efecto de invernadero (como dióxido de carbono, metano y óxido nitroso), menos erosión del suelo, menos contaminación del aire y el agua, y menos transferencia de la resistencia a los antibióticos a través de los alimentos de origen animal, entre otros. Y por último hay que tomar agua simple, ya que el agua es la principal fuente de hidratación y no aporta energía.

Frutas y verduras

Las verduras y frutas son los alimentos con el contenido más alto de vitaminas y minerales, como vitaminas C y A, potasio, cobre, flúor, fósforo, magnesio y zinc, que por lo regular son deficientes en la población mexicana. Además, tienen un alto contenido de fibra dietética y no tienen azúcar añadida ni grasas de forma natural (aunque se les puede agregar en su preparación). Son alimentos con baja densidad de energía (pocas calorías) y alta densidad de nutrimentos (una gran cantidad de nutrimentos, en especial vitaminas y nutrimentos inorgánicos)



El consumo de frutas y verduras en la actualidad ha sido reemplazado por jugos donde se pierden muchas de sus propiedades, además de que ya no consumimos la fibra que estas contienen, además de que nos ayudan a tener una dieta más equilibrada y variada las frutas y verduras son buenas fuentes de vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente, por ello hay que incluirlas todos los días en los tiempos de comida.

Cereales enteros e integrales

Se consume una cantidad adecuada de cereales, sin embargo, el tipo de cereales que se consume suele ser refinado y/o procesado, tiene grasa y azúcar añadidas. Los cereales enteros e integrales son una buena fuente de vitaminas y minerales como vitaminas B1, B2 y B6, magnesio, selenio, hierro y fibra dietética. Hay evidencia de que el



consumo de cereales enteros e integrales está asociado con una disminución en el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, así como una reducción del peso corporal, y tal vez a una disminución del riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2.

Hoy en día con los trabajos y rutinas de las personas se suele consumir cereales que son de fácil acceso ya que no tenemos tiempo, pero estos productos no nos están nutriendo como debería, recordando que la ingesta diaria de estos debería de ser del 50 al 60% es muy fácil sobrepasarse de este porcentaje al consumir cereales con demasiada azúcar y grasas. Por ello es importante el intercambiarlos por cereales de buena calidad y que sean integrales para mayor obtención de fibra, lo que provoca mayor saciedad.



Leguminosas

Las leguminosas, como los frijoles y las lentejas, son básicas en la alimentación en México, sin embargo, la población no las consume en las cantidades adecuadas. Las leguminosas son semillas que forman parte del grupo de los alimentos de “origen animal y leguminosas”. Tienen un alto contenido

de proteína, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales como hierro, cobre, calcio, carotenoides, vitamina B1, niacina y folatos. Además, no tienen grasa, azúcar o sal, dado que suelen ser escasas en un aminoácido llamado metionina (aminoácido indispensable) se recomienda complementarlas con cereales (comerlos juntos) que son ricos en lisina (otro aminoácido indispensable) para mejorar la proteína que se consume al comerlos juntos (p. ej., frijol y maíz, lentejas y arroz, etc.). Las leguminosas son rendidoras y llenadoras, por lo que hacen platillos accesibles para la población. Se recomienda comer leguminosas todos los días, remojarlas durante la noche y cambiar el agua del remojo para cocinarlas facilita su digestión.

El complementar nuestra dieta diaria con leguminosas nos asegura el aprovechamiento de todos los nutrientes necesarios, y son buena fuente de proteína también. Muchas personas que no consumen productos de origen animal, pueden intercambiar sus proteínas por leguminosas combinándolas con cereales, para cumplir su requerimiento.

Agua simple



El consumo de agua simple es necesario para el metabolismo, las funciones fisiológicas normales y puede proporcionar minerales indispensables como el calcio, el magnesio y el flúor. Por ende, tomar agua simple es la mejor forma de hidratar al cuerpo, según las recomendaciones de bebidas para la población mexicana, se sugiere el consumo diario suficiente y abundante de agua simple. Las necesidades de agua simple varían según las actividades, el ambiente y el lugar de residencia de las personas. No obstante, se sugiere tomar de 3 a 8 vasos (750 a 2 000 mL) de agua simple al día. En caso de no disponer de agua simple purificada, ésta se debe hervir durante 20 minutos o agregar 2 gotas de cloro por 1 L de agua, por último, la mezcla tiene que agitarse y dejar reposar por 30 minutos.

El agua es un líquido vital en la vida de los seres por ello es muy importante su consumo, para que nuestro cuerpo funcione de manera correcta, se recomienda el consumo abundante de agua, al igual que al consumir jugos y caldos, en estos ya se estaría consumiendo agua, pero lo ideal es consumir agua simple.

GUÍA No. 4

DISMINUIR EL CONSUMO DE AZÚCARES, GRASAS Y SAL

En la actualidad niños, adolescentes, adultos y adultos mayores consumen alimentos y bebidas con alto contenido de grasas, azúcar y sal en cantidades excesivas; esto puede aumentar el riesgo a padecer sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Estos alimentos, bebidas e ingredientes incluyen aquellos con un alto contenido de grasas (como tortas de chicharrón, longaniza, carnitas, pizzas, tamales fritos, chocolate y dulces) y sal (como botanas saladas, salsa de soya, salsa inglesa, aderezos comerciales, cátsup, sal de ajo, ablandador de carne, enlatados, y consomés en polvo). Además, la dieta de muchos adultos excede las recomendaciones de colesterol, estos alimentos, bebidas e ingredientes se deben disminuir y dejar para ocasiones especiales y esporádicas, cuando el consumo excesivo de estos alimentos, bebidas e ingredientes reemplaza el consumo de alimentos más saludables, con menor contenido energético y ricos en nutrimentos, se dificulta alcanzar la ingestión diaria recomendada de vitaminas y minerales, a la vez que se excede el consumo de energía.



Los alimentos con alto contenido energético presentan un problema muy grande en nuestra actualidad, pues la mayoría de los productos ofertados contienen un excedente de grasas, azúcares y sal que dañan la salud de las personas, las hace más propensas a padecer diabetes, obesidad e hipertensión arterial, pues al consumir en exceso estos productos solo ocasionan daños en el funcionamiento de nuestro cuerpo, lo ideal sería consumirlos de vez en cuando o en una ocasión especial, no hacerlos parte de nuestra vida diaria y de preferencia no ofrecerlo a los niños, ya que su organismo aun es más sensible y puede provocar daños mayores.

Es recomendable cambiar todos estos productos por sus alternativas más saludables, en vez de consumir alimentos fritos, hacerlos en la casa con un poco de aceite y en vez de tomar refrescos cambiarlos por agua simple o agua de frutas, pero cuidando de no excederse de las porciones y no añadir azúcar.

GUÍA No. 5

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DIAS Y EVITAR EL SEDENTARISMO

Las innovaciones de los últimos años en la tecnología y la agricultura han provocado cambios en los estilos de vida al reducir las labores físicas y el gasto energético, y la consecuente integración de comportamientos sedentarios como trabajar en la computadora y ver televisión. A pesar de los grandes avances en la productividad, los niveles de inactividad física en el mundo han aumentado, de manera que en la actualidad se considera una epidemia global y el cuarto factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Hoy en día se estima que 5.3 millones de muertes anuales se atribuyen de forma directa a la inactividad física. Esta cifra es comparable a las muertes anuales atribuibles al tabaquismo a nivel mundial, está demostrado que la actividad física practicada con regularidad tanto en niños como en adultos reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, cáncer de colon y cáncer de mama. Además, es un factor fundamental para conseguir el equilibrio energético, el control del peso, y refuerza huesos y músculos. Asimismo, mejora la autoestima y la autoeficacia, y disminuye tanto ansiedad como depresión, factores importantes para mantener la salud de la población.



El realizar actividad física aparte de mantenerte en un buen estado físico hace que tu mente esté más relajada y por ende tengas menos estrés, así que el ejercicio ayuda tanto física como mentalmente. Es recomendable hacer cuando menos de 30 a 40 minutos de actividad física diaria para evitar sobrepeso y obesidad, además de que te ayudara a realizar tus demás actividades con la mejor actitud, por ello es importante implementarlo desde que somos pequeños, para que se vaya

convirtiéndolo en un hábito que repitamos todos los días y que dejemos a nuestras futuras generaciones.

La actividad física es toda aquella actividad donde se involucren los movimientos corporales producidos por la contracción de los músculos, hay actividades físicas ligeras como las que hacemos todos los días, caminar, levantar los brazos, agarrar cosas y las actividades rigurosas son donde se requiere un extra de energía para poder realizarlas.

Hoy en día con el trabajo que tienen la mayoría de las personas, se les hace un poco más difícil el poder realizar actividad física, pues pasan la mayor parte de su tiempo sentados en sus oficinas realizando sus labores, pero es importante encontrar un momento, aunque sea pequeño para mover el cuerpo y no quedarse en el sedentarismo.

GUÍA No. 6

REVISAR EL ETIQUETADO NUTRIMENTAL PARA SELECCIONAR MEJORES OPCIONES DE ALIMENTOS

El etiquetado nutrimental es una herramienta que muestra información sobre los nutrimentos e ingredientes que contienen los alimentos procesados y que han pasado por un proceso de manufactura, ya sean productos congelados, envasados o empaquetados. El etiquetado sirve para que los consumidores tengan información que les ayude a evaluar y comparar el contenido de energía, o nutrimentos, así como los ingredientes, y elegir la opción más saludable. En México los alimentos procesados están disponibles en todas las zonas urbanas y semiurbanas, e incluso en zonas rurales, por eso resulta necesario orientar a la población para facilitar la selección de alimentos.



Etiquetado frontal: este etiquetado es obligatorio a partir del 2014 y es un resumen de la información nutrimental completa de los alimentos que se encuentra en la parte posterior de los empaques. A este etiquetado frontal los técnicos lo llaman GDA, por sus siglas, que significa “guías diarias de alimentación”.

Etiqueta de información nutrimental: este etiquetado es obligatorio y por lo general se encuentra en la parte posterior o lateral de los empaques. Muestra información nutrimental completa de los productos, información sobre los ingredientes, así como el contenido de gluten y otros nutrimentos que pudieran causar alergias a ciertas personas con una condición particular

Etiquetado frontal con declaraciones de propiedades nutrimentales: este etiquetado es voluntario. Se refiere a las leyendas que algunos alimentos empacados reportan en la parte frontal como “bajo en”, “reducido en”, “light” “bajo en calorías”, etc., que están reguladas en la NOM-SSA1-086

Sello Nutricional de la Secretaría de Salud: este etiquetado es voluntario y a partir del 2014 se otorga a los productos que cumplan con los criterios nutrimentales que se han establecido por dicha secretaría.

Con el etiquetado de alimentos se busca hacer conciencia e informar a las personas lo que los alimentos que están consumiendo contienen, para que así puedan decidir si lo quieren consumir o dárselos a su familia. Esto no quiere decir que los alimentos sean de todo malos, sino que hay que cuidar las porciones y la frecuencia con que se comen, pero si se quiere comer alimentos que no tengan ningún tipo de etiquetado y que sean más naturales se puede optar por las frutas, verduras, granos y leguminosas, que nos aportan todos los nutrientes necesarios y ayudan a mejorar nuestra salud.

GUÍA No. 7

MANTENER PESO SALUDABLE MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN CORRECTA



Mantener un peso saludable es necesario para la salud, el equilibrio de energía a través del tiempo es clave para el manejo del peso. Por lo tanto, resulta fundamental comprender cómo lograr este equilibrio y mantener el peso saludable.

Cada persona tiene su propio intervalo de peso saludable; éste depende de su estatura (talla) y su peso (complexión), al calcular el índice de masa corporal (IMC).

El equilibrio energético es la relación entre la energía (medida en kilocalorías, kcal) que se consume de los alimentos y bebidas, comparado con la energía que se gasta a través de las funciones del cuerpo y la actividad física. El gasto de energía depende del metabolismo basal (lo que gasta el metabolismo en reposo), la termogénesis (lo que se gasta para producir el calor necesario para mantener la temperatura corporal) y la actividad física que se realiza. Las personas no pueden controlar la energía que se gasta en el metabolismo basal y la termogénesis, pero sí controlar lo que comen y la actividad física que realizan.

Cuando la energía que se consume de los alimentos y bebidas es igual a la cantidad de energía que se gasta ocurre el equilibrio o balance energético, es decir, el peso corporal se mantiene. La energía que se consume y la energía que se gasta deben guardar una proporción, no tienen que estar equilibradas de manera exacta todos los días. Es el equilibrio que se logra a través del tiempo a partir de la dieta y la actividad física lo que determina si se logra mantener un peso saludable.

Una adecuada alimentación y un estilo de vida lo bastante activo será necesario para mantenerse en un peso saludable, recordando todos los puntos que

hemos visto anteriormente. Para lograr y mantener ese peso saludable basta con



consumir suficientes frutas y verduras y de todos los grupos alimenticios que existen pero con las porciones adecuadas, si no conoces tus porciones adecuadas, te puedes guiar de las recomendaciones de porciones y frecuencias que se mostraron en los cuadros de arriba, solo basta con identificar tu grupo de edad y comer basado a esa información, recordar también omitir lo más posible productos procesados con alta carga de azúcar, sal y grasas que perjudican nuestra

salud, tomar suficiente agua simple para que no nos enfermemos y podamos realizar nuestras actividades y por último recordar realizar ejercicio como mínimo de 30 minutos para mantenerse sano y en buena condición.

CONSEJERÍA NUTRICIA



La consejería nutricia es proporcionar recomendaciones direccionadas de manera personalizada sobre alimentación, nutrición y cambios en el estilo de vida o en los hábitos de alimentación. La evidencia sugiere que es más efectivo guiar o acompañar durante el cambio de comportamiento que sólo dar consejos para cambiar el comportamiento. Lo último es más evidente en relación con los hábitos de salud, el bienestar y la prevención de enfermedades, ya que éstos por su naturaleza permiten que la responsabilidad recaiga en el paciente y el proveedor de salud, quien tiene el deber de guiar la selección adecuada de metas, incluidos los hábitos alimentarios. En este sentido, el proveedor de salud debe ayudar o facilitar el cambio de comportamiento en los pacientes que buscan apoyo o guía para cambiar comportamientos y actitudes relacionados con su alimentación. Las personas requieren motivación para llevar esto a cabo, y el proveedor debe establecer la meta de promover el peso saludable a lo largo de la vida y prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)

La consejería nutricia se lleva a cabo a través de los siguientes pasos:

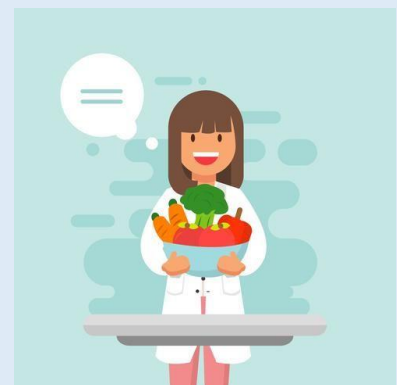
Identificar problemas nutricios

Dar un diagnóstico

Negociar, dentro de lo posible, una intervención individualizada

Determinar si las metas se alcanzaron de manera gradual

Planificar nuevas metas





NORMAS OFICIALES MEXICANAS

Las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) son regulaciones técnicas de observancia obligatoria expedidas por las dependencias competentes, que tienen como finalidad establecer las características que deben reunir los procesos o servicios cuando estos puedan constituir un riesgo para la seguridad de las personas o dañar la salud humana; así como aquellas relativas a terminología y las que se refieran a su cumplimiento y aplicación.

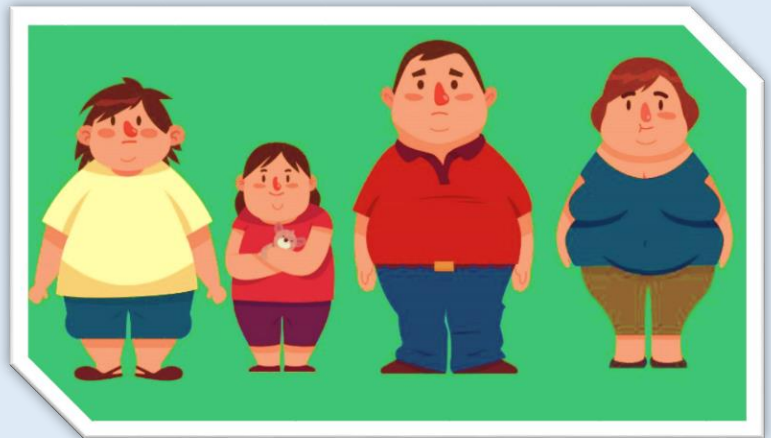
Las Normas Oficiales Mexicanas establecen reglas, especificaciones, atributos, directrices, características o prescripciones aplicables a un producto, proceso, instalación, sistema, actividad, servicio o método de producción u operación, así como aquellas relativas a terminología, simbología, embalaje, marcado o etiquetado y las que se refieran a su cumplimiento o aplicación. En México, las Normas Oficiales Mexicanas son expedidas por las secretarías de Estado, que conforme a sus ordenamientos jurídicos pueden expedirlas y vigilarlas.

NORMA No. 174

PARA EL MANEJO INTEGRAL DE LA OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por el almacenamiento en exceso de tejido adiposo en el organismo, acompañada de alteraciones metabólicas, que predisponen a la presentación de trastornos que pueden deteriorar el estado de salud, asociada en la mayoría de los casos a patología endócrina, cardiovascular y ortopédica principalmente y relacionada a factores biológicos, socioculturales y psicológicos.

Dada su magnitud y trascendencia es considerada en México como un problema de salud pública, el establecimiento de lineamientos para su atención integral, podrá incidir de manera positiva en un adecuado manejo del importante número de pacientes que cursan con esta



enfermedad. Por ello la presente Norma Oficial, sin perjuicio de legislación sanitaria aplicable y la libertad profesional en la práctica médica, procura la protección del usuario de acuerdo con las circunstancias en que cada caso se presente.

Objetivo

La presente Norma Oficial Mexicana establece los lineamientos sanitarios para regular el manejo integral de la obesidad y el sobrepeso.

Campo de aplicación

La presente Norma Oficial Mexicana, es de observancia general en los Estados Unidos Mexicanos y sus disposiciones son obligatorias para los profesionales, técnicos y auxiliares de las disciplinas para la salud, así como en los establecimientos, incluidos consultorios, de los sectores público, social y privado, en los términos previstos en la misma.

Generalidades

Todo paciente adulto obeso requerirá de un manejo integral, en términos de lo previsto en la presente Norma.

- Tratándose del paciente pediátrico obeso, se estará a lo previsto en la Norma Oficial Mexicana para el control de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente.
- El tratamiento médico-quirúrgico, nutricional y psicológico de la obesidad, deberá ajustarse a las siguientes reglas generales.
- Se ajustará a los principios científicos y éticos que orientan la práctica médica.
- Estará respaldado científicamente en investigación clínica, especialmente de carácter farmacológico y médico quirúrgico.
- El médico será el responsable del manejo integral del paciente obeso.
- El tratamiento indicado deberá entrañar menor riesgo potencial con relación al beneficio esperado.
- Deberán evaluarse las distintas alternativas disponibles conforme a las necesidades específicas del paciente, ponderando especialmente las enfermedades concomitantes que afecten su salud.
- Se deberá obtener, invariablemente, carta de consentimiento bajo información del interesado o su representante legal, previa explicación completa por parte del médico, del riesgo potencial con relación al beneficio esperado.
- Todo tratamiento deberá instalarse previa evaluación del estado de nutrición, con base en indicadores clínicos, dietéticos, antropométricos incluyendo índice de masa corporal, índice de cintura cadera, circunferencia de cintura y pruebas de laboratorio.
- Todas las acciones terapéuticas se deberán apoyar en medidas psicoconductuales y nutricionales para modificar conductas alimentarias nocivas a la salud, asimismo se deberá promover la práctica de actividad física, de acuerdo a la condición clínica de cada paciente.

- El médico será el único profesional facultado para la prescripción de medicamentos.
- Cada medicamento utilizado deberá estar justificado bajo criterio médico, de manera individualizada.
- Los insumos para la salud empleados en el tratamiento deberán contar con registro otorgado por la Secretaría de Salud.
- Queda estrictamente prohibido el empleo de insumos secretos, de tratamientos estandarizados y de insumos fraccionados.
- Las demás que establezca la legislación sanitaria.
- El médico y el psicólogo clínico deberán elaborar a todo paciente, un expediente clínico.
- En el caso del nutriólogo, deberá elaborar una historia nutricia que contenga: ficha de identificación, antecedentes familiares y personales, estilos de vida, antropometría, problema actual, plan de manejo nutricional y pronóstico

Especificaciones

El personal profesional facultado para intervenir en el manejo integral del paciente obeso, deberá cumplir los siguientes requisitos:

- Tener título profesional de médico, nutriólogo o psicólogo legalmente expedido y registrado por las autoridades educativas competentes.
- En tratándose de médico general, será recomendable tener constancia expedida por institución de educación superior oficialmente reconocida, que avale un curso de capacitación en nutrición.
- La participación del personal técnico en el manejo integral de la obesidad será exclusivamente en apoyo a las áreas médica, de nutrición y psicológica, quedando prohibido al mismo actuar, de manera autónoma o realizar por sí, los tratamientos.

- El médico será el único profesional de la salud facultado para prescribir medicamento en los casos que así se requiera, en términos de lo previsto en el presente ordenamiento.
- Sólo se podrán indicar anorexigénicos u otro tipo de medicamentos autorizados para el tratamiento de la obesidad, conforme al Cuadro Básico de Insumos para la Salud, cuando no existiere respuesta adecuada al tratamiento dieto terapéutico y al ejercicio físico, en pacientes con índice de masa corporal de 30 o más, sin enfermedades concomitantes graves, o en pacientes con índice de masa corporal de 27 o más, que tengan enfermedades concomitantes graves.

Esta norma está realizada debido al gran índice de personas en México con esta condición, la obesidad es una enfermedad muy presente en nuestra sociedad debido al mal consumo de alimentos, al no nutrirnos como deberíamos y realizamos un exceso de alimentos a la hora de comer. En esta norma se especifica que se le brindará atención médica, nutricional y psicológica al paciente con esta condición para que este pueda llegar a un peso saludable para sí mismo, al igual se le brindará información actualizada y pertinente sobre su padecimiento y de las soluciones que se pueden aplicar en la persona para que logre el peso adecuado.

En la ayuda que se le desea dar está principalmente enseñarle a comer de manera saludable y con sus porciones adecuadas y a incitarle a la actividad física, siempre y cuando su cuerpo lo permita y no tenga ninguna otra complicación, en dado caso que lo anterior no de buenos resultados, se optará por recetarle un medicamento bajo supervisión médica que le ayude a reducir su peso, siempre con su receta médica y la vigilancia del experto a cargo, ya sea el médico general, especialista, nutriólogo o nutriólogo clínico.

Todas estas estrategias deberán estar fundamentadas con los estudios existentes más recientes para poder ofrecer una mejor ayuda y no ocasionarle problemas a la persona con obesidad. El profesional a cargo debe de llevar todo un historial clínico para ver la mejoría del paciente, al igual que irle informando sobre

sus avances para tenerlo al tanto y vea su progreso y con ello se tenga registrado todo su caso clínico.

NORMA No. 031

PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD DEL NIÑO

Para mejorar los actuales niveles de salud y neurodesarrollo de las niñas y los niños mexicanos menores de diez años mediante la integración a los programas de prevención y vigilancia diseñando acciones de cuidado e intervención que optimizan en lo posible el curso de la salud, posibilitando su integración al medio familiar, escolar y social, así como el control de las enfermedades que con mayor frecuencia pueden afectarlos, brindando una intervención oportuna transdisciplinar, se incluyen en la presente norma los siguientes aspectos: consulta de la niña y el niño sanos, la prevención y el control de las enfermedades diarreicas y de las enfermedades respiratorias, la vigilancia y el control de la nutrición, la estimulación temprana, la prevención de accidentes en el hogar y urgencias pediátricas, así como la prevención y el diagnóstico oportuno de cáncer en las niñas y los niños menores de diez años de edad.

Esta norma establece los lineamientos que, conforme a la evidencia científica, coadyuvan a mejorar las condiciones de salud y neurodesarrollo de los menores de diez años en el país, de una manera integral para el cumplimiento de todos sus derechos, por lo que es un instrumento que tiende a disminuir la brecha social entre los grupos menos favorecidos al señalar los aspectos que deben ser atendidos por las instituciones públicas, privadas y sociales que conforman el Sistema Nacional de Salud durante la atención médica tanto en consulta de la niña y el niño sano como en caso de enfermedad.

Objetivo y campo de aplicación

Esta norma tiene por objeto establecer las acciones que deben seguirse para asegurar la atención médica integrada, considerando: la prevención, el diagnóstico, la atención oportuna, el control y vigilancia de las enfermedades diarreicas, las



enfermedades respiratorias, la nutrición y el desarrollo infantil temprano, la prevención de accidentes en el hogar, la atención de urgencias pediátricas y el diagnóstico oportuno de cáncer en las niñas y niños menores de diez años de edad. Esta norma es de observancia obligatoria en todos los establecimientos de los sectores público, social y privado integrantes del Sistema Nacional de Salud que prestan servicios de atención médica a niñas y niños menores de diez años de edad.

Generalidades

La atención integrada al menor de diez años de edad debe de considerar las siguientes acciones: atención del motivo de consulta, atención integrada al recién nacido, vigilancia y seguimiento de: nutrición, vacunación, desarrollo infantil, prevención y diagnóstico de defectos al nacimiento, detección oportuna de cáncer, prevención de accidentes y violencia, capacitación a la madre/el padre, la tutora/el tutor o la/el representante legal del menor de diez años de edad en promoción de la salud, signos de alarma, y atención a la salud de la madre,

Consulta de niñas y niños sanos.

Frecuencia de consultas médicas, y a atención médica a la persona recién nacida se llevará a cabo conforme a lo establecido en la Norma Oficial Mexicana citada en el 2.3 del Capítulo de Referencias de esta norma.

Enfermedades diarreicas

La atención eficaz y oportuna de la enfermedad diarreica comprende: Identificación de factores de mal pronóstico. Evaluación clínica y clasificación. Tratamiento adecuado. Capacitación a la madre/el padre, la tutora/el tutor o la/el representante legal de la niña o niño en el motivo de consulta, y seguimiento de los casos.

Enfermedades respiratorias

La atención eficaz y oportuna de la enfermedad respiratoria aguda comprende: Identificación de factores de mal pronóstico. Evaluación clínica y clasificación. Tratamiento adecuado. Capacitación a la madre/el padre, la tutora/el tutor o la/el representante legal de la niña o niño en el motivo de consulta, y seguimiento de los casos.

Control de la nutrición en los menores de diez años de edad

Toda niña o niño menor de 5 años que, de acuerdo a su evaluación antropométrica, presente desnutrición debe ser incorporado a un programa de recuperación conforme a su clasificación

Desarrollo Infantil

El Neurodesarrollo de las niñas y los niños menores de 5 años de edad, deberá ser evaluado por personal de salud capacitado a través de la Prueba para la Evaluación del Desarrollo Infantil referida en el Lineamiento de Desarrollo Infantil Temprano.

Diagnóstico oportuno de cáncer en menores de diez años de edad.

Los principales signos y síntomas que hacen sospechar de la presencia de cáncer en niñas y niños menores de diez años de edad son: Fiebre por más de una semana habiendo descartado proceso infeccioso adyacente; Fiebre acompañada de síntomas sistémicos como astenia, adinamia, hiporexia y signos como hepatomegalia, esplenomegalia, dolor óseo o articular, sangrado de piel o mucosas, con o sin alteraciones en la biometría hemática. Dolor óseo no localizado, persistente, de intensidad progresiva, sin predominio de horario y que no ceda con los analgésicos habituales, que se acompañe de astenia, adinamia, hiporexia y fiebre.

Prevención de accidentes en el hogar en menores de diez años de edad

El personal de salud de los sectores público, social y privado que conforman el Sistema Nacional de Salud debe capacitar y proporcionar información a la madre/el padre, la tutora/el tutor o la/el representante legal del menor de diez años de edad sobre los accidentes en el hogar más frecuentes, a fin de prevenirlos. La consejería sobre prevención de accidentes y lesiones en el hogar se hará de acuerdo a lo establecido en las Guías y Lineamientos vigentes emitidos por el Sector Salud.

Acciones Preventivas

- Orientación alimentaria a la madre/el padre, la tutora/el tutor o la/el representante legal del menor de diez años de edad en los siguientes aspectos:
- Alimentación correcta de la madre durante el embarazo y lactancia, de conformidad con lo dispuesto en la Norma Oficial.
- Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y de forma continua hasta los 2 años de edad.

- Inicio de la alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad e incorporación a la dieta familiar a partir del año de edad.
- Consejería en Sueño Seguro: posición adecuada al dormir y estilo de vida saludable (evitar tabaquismo, etc.).
- Orientación a la madre y al niño para la selección y preparación de alimentos locales.

Esta norma esta creada con el fin de brindar información a los padres o tutores de los menores sobre muchas enfermedades que se les puede presentar, y como prevenirlas, así también de el chequeo preventivo de la salud de los niños, de su seguridad en casa y de su alimentación.

Con esta norma se asegura la detección temprana de algunos padecimientos en niños si se llevan a consulta regular, así pues, los médicos deben estar capacitados para atender a los niños, y en caso de encontrar alguna anomalía, poder resolverlo.

Brinda información también sobre los riesgos que corren niños menores dentro del hogar, y que hacer inmediatamente después de un accidente, para que así los responsables a cargo de los menores actúen de la forma adecuada.

También busca llevar a todos los hogares la información sobre una alimentación correcta en esta etapa de la vida, busca que todos los niños consuman sus alimentos de forma inocua y responsable y con ello se garantiza la buena salud de los pequeños y se evitan condiciones como la malnutrición.

NORMA No. 169

PARA LA ASISTENCIA SOCIAL ALIMENTARIA A GRUPOS DE RIESGO

La alimentación ocupa un lugar prioritario entre las necesidades del ser humano que requiere del esfuerzo coordinado de los organismos dedicados al apoyo de este renglón, a fin de obtener mayores efectos según las atribuciones de cada uno. En México, hay programas derivados de la política de asistencia social alimentaria, dirigidos a los grupos vulnerables de las comunidades de alta y muy alta marginación, que en su mayor parte constan de protección civil, desarrollo comunitario y subsidio, abasto y orientación alimentarios, cuyo componente principal es la ayuda alimentaria directa, que llevan a cabo las instituciones públicas y organismos no gubernamentales, todos con el propósito de mejorar los niveles de alimentación y bienestar.

El círculo vicioso de pobreza, enfermedad y desnutrición no ha podido romperse en el país debido fundamentalmente a la desigual distribución del ingreso, interrelacionado con un insuficiente e inadecuado consumo de alimentos y un pobre saneamiento ambiental.

A pesar de los esfuerzos realizados, se requiere que los programas de intervención alimentaria fortalezcan con mayor énfasis la participación de la comunidad y sus capacidades resolutorias, para propiciar la continuidad de las acciones de autodesarrollo comunitario aun cuando cesen los apoyos.

En este contexto y rescatando la experiencia de organismos públicos y privados, se hacen necesarias acciones congruentes con la política social vigente y con las recomendaciones que han formulado en este campo expertos a nivel nacional e internacional para mejorar el impacto en las comunidades asistidas.

Por lo anterior, se requiere unificar los criterios de operación de los organismos públicos, sociales y privados para la prestación de servicios de asistencia social alimentaria a grupos de riesgo, en el seno de la concertación interinstitucional para optimizar los recursos disponibles, al mismo tiempo que fomenten la participación comunitaria, tendiente a mejorar las condiciones de bienestar y desarrollo social.

de lactancia, discapacitados, adultos mayores y familias marginadas afectados por desastre o en situación extraordinaria.

- Cada institución responsable de la operación de un programa con ayuda alimentaria directa, determina la temporalidad con estricto apego a sus objetivos, recursos y situación específica que coloca a cada población beneficiaria como grupo de riesgo.
- La asistencia social alimentaria debe ser producto de la concertación entre organismos públicos y privados a fin de racionalizar y optimizar los recursos disponibles.
- La ayuda alimentaria directa debe dotar oportunamente a los sujetos de atención con despensas, raciones alimenticias y dotaciones familiares, considerando alimentos con proteínas de alto valor biológico, cuidando respetar la cultura alimentaria de los beneficiarios.
- Los programas de asistencia social alimentaria dirigidos a la población con riesgo de desnutrición o desnutridos deben cubrir como mínimo el 20% de las recomendaciones diarias de nutrimentos a nivel familiar.
- Los responsables de la distribución de alimentos deberán asegurar la calidad y buen estado de éstos cuando se entreguen a los beneficiarios.
- Las personas físicas o morales que distribuyan alimentos deberán corroborar que éstos cumplen con las disposiciones y especificaciones para cada tipo de alimento, independientemente de que sean de origen nacional o extranjero.
- La promoción para la salud que realicen los organismos públicos, sociales y privados debe hacerse en base al diagnóstico de la población objetivo en sus aspectos de salud, nutrición y alimentación, ser socialmente aceptables y puesta al alcance de todos los individuos y familias de la comunidad, mediante su participación y a un costo que la comunidad y el país puedan soportar en todas sus etapas: Promoción de una nutrición adecuada. Saneamiento básico. Atención materno-infantil, planificación familiar y salud reproductiva. Vacunación y control de padecimientos locales. Fomento a la salud individual, familiar y comunitaria. Orientación alimentaria basada en identificación de los problemas de la comunidad relacionados a la alimentación y nutrición

- Fomento de las actividades productivas con la participación de la comunidad, con respeto a su cultura, tradiciones y vocación productiva encaminada a:
- La promoción de la participación de los grupos en riesgo en la creación de talleres y pequeñas empresas.
- Se debe avanzar en la superación de la dependencia de los beneficiarios a las instituciones, estableciendo cuota de recuperación o contraprestación por la ayuda alimentaria recibida, respetando la normatividad de cada institución, excepto en los casos que por la naturaleza del beneficiario no pueda cumplir con esta recomendación; en este mismo caso se encuentran los apoyos alimentarios para situaciones extraordinarias y de emergencia.

El fin de esta norma es apoyar a los grupos de riesgo, donde no tienen seguridad alimentaria, para que puedan conseguir una alimentación adecuada. Muchas de estas poblaciones de riesgo no consiguen alimentarse de la forma correcta debido a la falta de información, pero principalmente a la falta de recursos económicos, ya que son poblaciones que viven en pobreza y conseguir comida es todo un reto, por ello el gobierno de México, les brinda apoyo tanto económico como en especie, es decir lleva los alimentos hasta sus comunidades, pues muchas de ellas tienen poco acceso con la zona urbana y eso también supone un problema para conseguir alimentos. Por ello el gobierno se asegura de mandar alimentos en camiones para poder entregárselos a toda la gente y con ello puedan comer de una mejor manera y puedan tener una salud digna como cualquier otra persona.

NORMA No. 008

PARA EL TRATAMIENTO INTEGRAL DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD



El sobrepeso y la obesidad, son condiciones que se relacionan con la susceptibilidad genética, con trastornos psicológicos, sociales y metabólicos; que incrementan el riesgo para desarrollar comorbilidades tales como: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, así como algunas neoplasias en mama, endometrio, colon, próstata, entre otros padecimientos.

México ocupa el segundo lugar en obesidad a nivel mundial y de manera particular, el primer lugar de obesidad infantil, siendo un problema de salud pública, debido a su magnitud y trascendencia.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino ENSANUT MC 2016, realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública, se demuestra un aumento en la prevalencia del sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos. La prevalencia combinada del sobrepeso y la obesidad en menores de 5 a 11 años de edad, disminuyó de 34.4% en 2012 a 33.2% en 2016, una reducción de 1.2 puntos porcentuales. La prevalencia del sobrepeso fue de 17.9% y de obesidad 15.3% en 2016, la cifra fue de 1.9 puntos porcentuales menor a la observada en 2012.

En la población adulta mayor de 20 años de edad, la prevalencia combinada del sobrepeso y la obesidad pasó de 71.2% en 2012 a 72.5% en 2016, este aumento es de 1.3 puntos porcentuales. En mujeres adultas, se observa un aumento en las cifras de sobrepeso y obesidad, la prevalencia combinada es de 75.6% y en hombres la prevalencia combinada es 69.4% en 2016. Aunque las prevalencias combinadas del sobrepeso y obesidad no son muy diferentes en zonas urbanas (72.9%) que en las rurales (71.6%), la prevalencia del sobrepeso fue de 4.5 puntos porcentuales más alta en las zonas rurales, mientras que la prevalencia de obesidad fue 5.8 puntos porcentuales más alta en las zonas urbanas.

Por ello, con la finalidad de fortalecer y apuntalar las acciones de la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, esta Norma considera los criterios para el tratamiento integral y el control del creciente número de pacientes que presentan sobrepeso y obesidad, de acuerdo con las circunstancias de cada caso e invariablemente, se tomarán en cuenta, los principios científicos y éticos que orientan la práctica médica, nutricional y psicológica así como la libertad prescriptiva de los profesionales de la salud.

Objetivo y campo de aplicación

Esta Norma establece los criterios mínimos para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad, las características mínimas que deben reunir los profesionales de las disciplinas de la salud que intervengan en el tratamiento del paciente y los requisitos mínimos de funcionamiento que deben cumplir los establecimientos para la atención médica ambulatoria y hospitalaria de los sectores público, social y privado. Esta Norma es de observancia obligatoria para los profesionales de las disciplinas de la salud y los establecimientos para la atención médica ambulatoria y hospitalaria de los sectores público, social y privado que proporcionen servicios para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad.

Generalidades

- Del tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.
- Todo paciente con sobrepeso u obesidad requerirá de un tratamiento integral, en los términos previstos en esta Norma.
- El tratamiento integral, debe realizarse bajo lo siguiente: Se ajustará a los principios científicos y éticos que orientan la práctica médica; Debe estar respaldado científicamente en investigación clínica, especialmente de carácter individualizado en la dietoterapia, psicoterapia, farmacoterapia, en la actividad física y el tratamiento médico-quirúrgico.
- La elaboración del expediente clínico y de las notas de atención médica, nutricional o psicológica, deben realizarse de conformidad con lo establecido en la Norma Oficial Mexicana.

- Para garantizar la prestación de los servicios para la atención médica del paciente con sobrepeso u obesidad, el establecimiento debe observar, además de los requisitos mínimos señalados en esta Norma, los establecidos en las Normas Oficiales Mexicanas.
- Los establecimientos para la atención médica ambulatoria y hospitalaria de los sectores público, social y privado, deben orientar la publicidad de los servicios para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, de conformidad con las disposiciones aplicables en la materia.
- Las personas físicas, morales, representantes legales o la persona facultada para ello, respecto a los establecimientos para la atención médica ambulatoria y hospitalaria de los sectores público, social y privado que proporcionan servicios para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, en su caso, podrán solicitar la evaluación de la conformidad del cumplimiento de esta Norma, ante los organismos acreditados y aprobados para dicho propósito.
- De la atención ambulatoria. Todo aquel establecimiento donde se proporcione tratamiento no quirúrgico para el sobrepeso y la obesidad que esté independiente o no ligado a un hospital debe: Presentar Aviso de Funcionamiento y Responsable Sanitario, ante la autoridad correspondiente por lo menos 30 días anteriores a aquel en que se pretenden iniciar operaciones, conforme a lo dispuesto por el artículo 47, de la Ley General de Salud y demás disposiciones aplicables.

Esta norma busca ayudar y atender a toda persona con obesidad y sobrepeso, en el proceso para bajar de peso, y asegurar que este proceso es el indicado y esté avalado por las autoridades para asegurar que su pérdida de peso sea en forma sana y no ponga en riesgo su salud. México ocupa de los primeros lugares en sobrepeso y obesidad en el mundo tanto en adultos como en niños, por ello hay que ofrecer información pertinente sobre alimentación saludable y buena actividad física, en caso de tener pacientes con estas condiciones se le debe de atender bajo las normas de la ley, para ayudarle a conseguir un peso saludable que no ponga en riesgo su vida.

Tener sobrepeso y obesidad es causa de muchas enfermedades, es por ello que se busca erradicar con estos problemas, empezando por enseñar en las escuelas a comer saludable y hacer deporte para que los niños vayan entendiendo las repercusiones que podrían tener si no llevan a cabo una vida saludable y hablarles también de las enfermedades que pueden generar si no llevan un estilo de vida saludable como la obesidad, diabetes e hipertensión arterial.

NORMA No. 043

SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD, PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA



El propósito fundamental de esta Norma es establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Así como elementos para brindar información homogénea y consistente, para coadyuvar a promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de

salud relacionados con la alimentación. La orientación alimentaria es prioritaria y debe proporcionarse a toda la población, es conveniente que atienda a los intereses del público en general, de los grupos vulnerables en especial y que tome en cuenta a la industria y a otros grupos interesados.

Los contenidos de orientación alimentaria se deben basar en la identificación de grupos de riesgo, desde el punto de vista nutricional, la evaluación del estado de nutrición, la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la nutrición de la población y por último la evaluación de la disponibilidad y capacidad de compra de alimentos, por parte de los diferentes sectores de la población.

La falta de educación en materia de nutrición en la población, la pobreza, agravada por la pérdida del poder adquisitivo, el encarecimiento de los alimentos y el contexto sociocultural, en muchas ocasiones restringe el acceso a una dieta correcta. En este mismo contexto es importante mencionar que los programas de orientación

alimentaria generarán una demanda de alimentos que debe sustentarse en la producción y el abasto oportuno de los productos, así como en la factibilidad del acceso a ellos, protegiendo la soberanía alimentaria de la nación. Esto exige conocimiento y preferencia a los alimentos locales y regionales por parte del personal encargado de estas tareas.

Con base en lo anterior, el presente Proyecto de Norma incluye contenidos relacionados con la nutrición y la alimentación a lo largo de la vida, con especial énfasis en los grupos de riesgo, así como información sobre la prevención de las enfermedades relacionadas con la alimentación a través de la dieta y la actividad física.

Objetivo y campo de aplicación

Esta Norma Oficial Mexicana establece los criterios que deben seguirse para orientar a la población en materia de alimentación, es de observancia obligatoria para las personas físicas o morales de los sectores público, social y privado, que forman parte del Sistema Nacional de Salud, que ejercen actividades en materia de orientación alimentaria.

Generalidades

Las actividades operativas de orientación alimentaria deben ser efectuadas por personal capacitado o calificado con base en la instrumentación de programas y materiales planificados por personal calificado, cuyo soporte técnico debe ser derivado de la presente norma.

- La orientación alimentaria debe llevarse a cabo mediante acciones de educación para la salud, haciendo énfasis en el desarrollo de capacidades y competencias, participación social y comunicación educativa.
- Los alimentos se agruparán en tres grupos:

Verduras y frutas

Cereales

Leguminosas y alimentos de origen animal

- Se debe promover el consumo de verduras y frutas regionales y de la estación, en lo posible crudas y con cáscara, ya que incorporarlas a la alimentación diaria ayuda a reducir la densidad energética de la dieta, y además son fuente de carotenos, de vitaminas A y C, de ácido fólico y de fibra dietética y dan color y textura a los platillos, así como otras vitaminas y nutrimentos inorgánicos.
- Se debe recomendar el consumo de cereales, de preferencia de grano entero y sus derivados integrales sin azúcar adicionada y tubérculos. Se destacará su aporte de fibra dietética y energía.
- Se debe promover la recuperación del consumo de la amplia variedad de frijoles y la diversificación con otras leguminosas: lentejas, habas, garbanzos y arvejas, por su contenido de fibra y proteínas.
- Se debe recomendar el consumo de pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carne magra, asadas, horneadas, cocidas, así como leche semidescremada o descremada por su menor contenido de grasa saturada.
- En el caso de la población adulta, se debe recomendar la moderación en el consumo de alimentos de origen animal por su alto contenido de colesterol y grasa saturada, excepto pescado, aves como pavo y pollo sin piel, carne magra, y leche semidescremada o descremada.
- Se debe informar sobre las ventajas y la importancia de la combinación y variación de los alimentos.
- Se debe recomendar que en cada tiempo de comida se incluyan alimentos de los tres grupos. Se hará énfasis en las combinaciones de alimentos que produzcan un efecto sinérgico entre sus nutrimentos, aumenten su rendimiento o su biodisponibilidad.
- Se debe destacar la importancia de combinar cereales con leguminosas para mejorar la calidad de las proteínas y el índice glucémico.
- Se debe recomendar la combinación de alimentos fuente de vitamina C con alimentos que contengan hierro.

- Se debe insistir en la importancia de variar la alimentación e intercambiar los alimentos dentro de cada grupo. Esto da diversidad a la dieta.
- Se debe insistir en la importancia de la moderación en la alimentación considerando la frecuencia en el consumo y el tamaño de las porciones.
- Se debe promover el consumo de agua simple potable como fuente principal de hidratación.
- Se debe señalar la forma más adecuada de conservar la inocuidad de los alimentos para la utilización de los sobrantes en la preparación de nuevos platillos.
- Se debe promover el consumo de verduras, frutas y leguminosas como fuente de fibra dietética y nutrientes antioxidantes. Asimismo, se promoverá el consumo de cereales integrales y sus derivados como fuente de fibra dietética.
- Se debe recomendar formas de preparación de alimentos para moderar el uso de sal, promoviendo el uso de hierbas y especias, así como la técnica correcta para desalar los alimentos con alto contenido de sodio.



Esta norma está enfocada en ofrecer los mejores consejos nutricionales para las personas, desde cómo conseguir los mejores alimentos, su preparación, sus medidas y porciones hasta como comerlos, para aprovechar todos los nutrientes que se pueden obtener de ellos. La información que brinda esta norma es de mucha importancia para la población mexicana que padece de muchas condiciones debido a su mala alimentación, también se creó una ilustración que es el plato del buen comer que es una representación gráfica de cómo tiene que verse nuestro plato en cada hora de comida, nos presenta una guía de las porciones que debemos consumir según esta norma, y con ello se asegura el aprovechamiento de todos los nutrientes y una buena salud.

BIBLIOGRAFÍA

Bonvecchio, A., Fernández, A.C., Plazas, M., Kaufer, M., Pérez, A.B., Rivera, J.A. (2015). Guías Alimentarias de Actividad Física, en contexto de sobrepeso y obesidad de la población mexicana. México. Intersistemas S.A. de C.V. ISBN 978-607-443-515-3
obtenido de https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf

Campillo, J.I. (Noviembre 1998) Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998, Para el manejo integral de la obesidad. México. SEGOB
obtenido de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4901897&fecha=07/12/1998

Castellanos, J. (Febrero 2000) NORMA Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998, Para el manejo integral de la obesidad. México. Secretaria de salud.
Obtenido de <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/174ssa18.html>

SEGOB (2015) NORMA Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, Para la atención a la salud del niño. Diario oficial de la federación. México.
obtenido de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5417151&fecha=25/11/2015

Secretaria de salud S.S. (1998) NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-169-SSA1-1998, PARA LA ASISTENCIA SOCIAL ALIMENTARIA A GRUPOS DE RIESGO. México.
Obtenido de <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/169ssa18.html>

SEGOB (2018) NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. México.

obtenido

de

https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5523105&fecha=18/05/2018

SEGOB (2013) NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. México.

Obtenido

de

https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013