

NUTRICIÓN DIRECCIÓN

alimentación sana • prevención • buena salud



INCMNSZ



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nutrióloga Liliana Juárez Martínez
Dirección de Nutrición

ACERCA DE LA OBRA

Obra: *Niños comiendo de una tartera*

Artista: Bartolomé Esteban Murillo

Fecha: 1670-75

Material: Óleo sobre lienzo

Estilo: Barroco Español

Dimensiones: 123,5 x 102 cm

Museo: Alte Pinakothek (Múnich)

Las imágenes de la década de 1660 muestran gran vitalidad y alegría. Así se ven estos *Niños comiendo pastel*, obra también conocida como *Niños comiendo de una tartera*. La glotonería caracteriza buena parte de estas imágenes; lo mismo se observa en otra obra de Murillo: *Niños comiendo melón y uvas*, composición realizada al aire libre y bañado por una elegante luminosidad que acentúa el aspecto atmosférico de la obra.

Murillo se destaca como pintor de gestos y actitudes: la alegría sonriente del pequeño que mira cómo su compañero se lleva el pastel a la boca, acción que también contempla el perro que los acompaña.

El naturalismo que define la composición se manifiesta con mayor fuerza en el cesto de frutas y el pan que aparecen en primer plano; se ve a los pequeños disfrutando sus manjares a pesar de sus ropajes raídos y sus pies descalzos. El dibujo es superado por la rápida y vivaz pincelada, las tonalidades cálidas refuerzan el aspecto jovial de la escena. La composición está organizada a través de diagonales paralelas que otorgan el aspecto barroco al conjunto.

Alimentación Saludable

I. ¿Qué es una alimentación saludable?

La alimentación saludable es la suma de incorporar a nuestra dieta los alimentos adecuados que proporcionen la cantidad y la calidad necesaria de nutrientes para tener un estado de nutrición adecuado.

La alimentación saludable evita tener una mala nutrición ya sea por deficiencias o por excesos. Una alimentación de calidad reduce el riesgo de malnutrición en todas sus formas ya que favorece el crecimiento saludable, el desarrollo y la inmunidad (resistencia natural para defenderse de las enfermedades), previene la obesidad y las enfermedades no transmisibles (ENT) a lo largo de la vida.

La alimentación tradicional mexicana se basaba en el consumo de maíz, se carecía de hidratos de carbono refinados y fuentes de grasa para freír, sin embargo tuvo una gran transformación. La ingestión de fuentes de energía ha aumentado debido tanto

al consumo en cantidades mayores de comida como a cambios en la composición de la dieta, entre ellos mayor grasa, colesterol, sacarosa (azúcar) y sodio. La tortilla se ha sustituido por los derivados de la harina refinada de trigo y el arroz. Ha disminuido el consumo de frutas, verduras y leguminosas, y ha aumentado el consumo de alimentos de origen animal (AOA), alimentos dulces y bebidas azucaradas en cantidades que rebasan las recomendadas. Ha aumentado la disponibilidad de alimentos industrializados y ha disminuido la de los alimentos frescos por el aumento en sus costos, es así que en México, el consumo de verduras y frutas es muy inferior a lo que se recomienda.

Para lograr una alimentación saludable es necesario un cambio en nuestros hábitos y en la selección de los alimentos. Una alimentación con diversidad y abundancia de frutas y verduras, cereales integrales (arroz integral, avena, amaranto, centeno, chía, linaza), semillas (girasol, calabaza); cantidades moderadas de alimentos de origen animal; cantidades mínimas de carnes procesadas y de alimentos y bebidas de alto contenido calórico, así como de alimentos en los que se haya añadido azúcar, sal, grasa saturada y grasa trans.

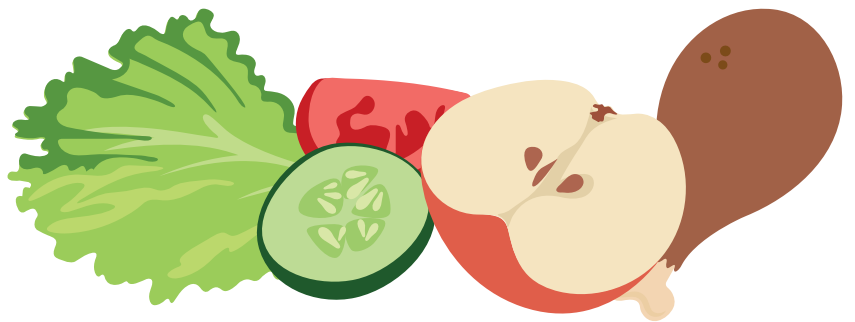
Las grasas trans son ácidos grasos insaturados que se forman al convertir el aceite líquido en grasa sólida mediante un proceso de hidrogenación, son un factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular, procesos de inflamación, diabetes y cáncer.

Cada persona requiere una alimentación conveniente a su estado de salud, edad, etapa de crecimiento, sexo y actividad física, pero en general, debe contener los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse adecuadamente.

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones como crecer, moverse, respirar, reproducirse y defenderse de enfermedades.

Existen cinco tipos de nutrientes:

- 1) proteínas.
- 2) grasas o lípidos
- 3) hidratos de carbono o azúcares
- 4) vitaminas
- 5) minerales



II. ¿Cuáles son las características de una dieta recomendable?

Son seis las características de una dieta recomendable, las cuales deben aplicarse en todas las comidas del día, éstas son:

a. Adecuada: Con base a las características de cada persona y situación: edad, actividad física, región donde habita, época del año, nivel socioeconómico, cultura, entre otras.

b. Equilibrada: Que los nutrimentos se encuentren en las proporciones apropiadas entre sí. Éstas varían en cada persona, pero en general la recomendación es la siguiente; Hidratos de carbono de 50 a 60%, proteínas de 10 a 20%, y lípidos menos de 30%.

c. Suficiente: Aporta la cantidad de alimentos y nutrimentos que necesitamos diariamente para el organismo, sin llegar a excesos o deficiencias. Es suficiente para lograr una buena nutrición y un peso saludable.

d. Inocua: Cuando las medidas de higiene para preparar los alimentos son adecuadas y no representan un peligro para la salud ya que se encuentran exentos de microorganismos o contaminantes. Ejemplo de buenas

prácticas de higiene: lavarse las manos antes de cocinar, lavar y desinfectar frutas y verduras, utilizar utensilios limpios al preparar los alimentos.

e. **Variada:** Entre una comida y otra se incluyen diferentes alimentos de cada grupo sin repetir los mismos alimentos en cada comida.

f. **Completa:** Incluye los tres grupos de alimentos en cada comida principal.

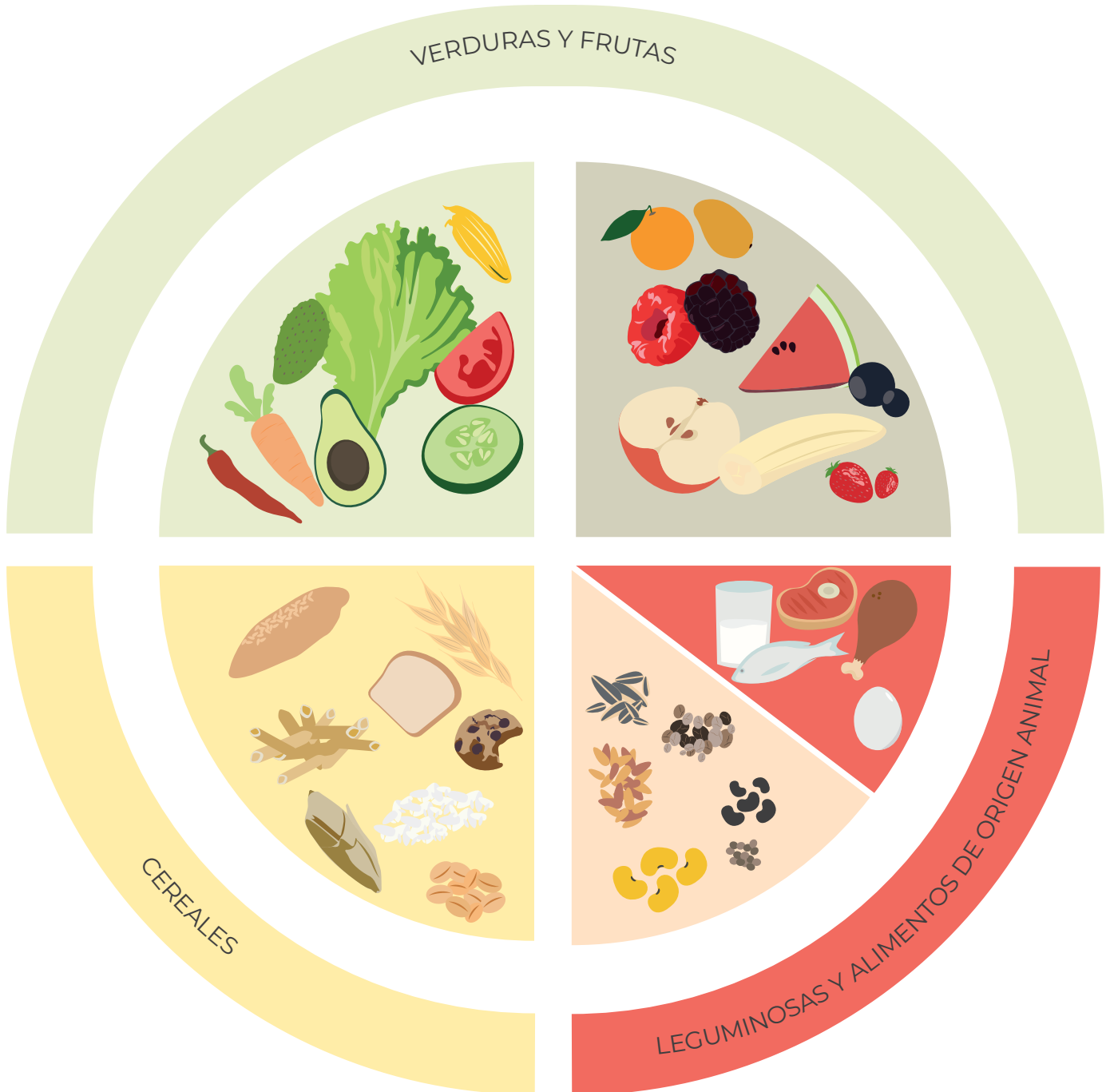
III. Grupos de alimentos en México

En México, de acuerdo al origen de los alimentos se han clasificado en tres grupos:

- 1) Verduras y frutas
- 2) Cereales y tubérculos
- 3) Leguminosas y alimentos de origen animal

Esta agrupación se realiza en función de mejorar la forma de orientar la alimentación en México y corresponde a la Norma Oficial Mexicana Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación (NOM-043-SSA2-2012), además se utiliza como herramienta gráfica “El plato del bien comer”.

El Plato del Bien Comer



Los alimentos que podemos consumir de cada grupo son:

1. Verduras y frutas

Consumir verduras y frutas regionales y de la estación, en lo posible crudas y con cáscara, que son fuente de vitaminas y minerales. En este grupo tenemos: acelgas, verdolaga, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharos, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahorias, aguacate, pepino, lechuga entre otras. Ejemplos de frutas: guayaba, melón, papaya, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, chicozapote, mango, mamey, chabacano, fresa, uvas entre otras.

2. Cereales y tubérculos

Los cereales, de preferencia de grano entero y sus derivados integrales sin azúcar adicionada. Ejemplos de cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como tortillas y productos de nixtamal. Ejemplos de tubérculos: papa, camote y yuca, principalmente.

3. Leguminosas y alimentos de origen animal

Es de gran importancia el consumo de la amplia variedad de frijoles y la diversificación con

otras leguminosas como las lentejas, habas, garbanzos y arvejas, por su contenido de fibra y proteínas. Con respecto a los alimentos de origen animal, se recomienda el consumo de pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carne magra, asadas, horneadas, cocidas, así como leche descremada por su menor contenido de grasa saturada.

La regla más sencilla para lograr una alimentación saludable se resume en la frase “combinar y variar los alimentos”.



IV. Recomendaciones para lograr una alimentación saludable

1. Incluya en el desayuno, comida y cena los tres grupos de alimentos: verduras y frutas; cereales de preferencia integrales; leguminosas y alimentos de origen animal.
2. Aumente el consumo de verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara, eligiendo las de temporada que son más baratas y de mejor calidad. Debemos incluir verduras en todos los tiempos de comida.
3. Prefiera cereales integrales por su alto contenido de fibra (pan integral, arroz integral, amaranto, avena) y combinarlos con leguminosas (frijoles, lentejas, habas o garbanzos).
4. Prefiera el sabor natural de los alimentos sin añadir azúcar o sal.
5. Podemos elegir comer pan dulce pero debe ser de manera ocasional, en ciertas comidas o festividades, evitando consumirlo como parte de nuestra dieta de todos los días.

6. Limite el consumo de alimentos altos en grasa, azúcar y sal.

- Los altos en **grasa** como: manteca de cerdo, mantequilla, tocino, sesos, chicharrón de cerdo con grasa, chorizo, jamón de cerdo, longaniza, mortadela, pastel de pavo, paté, peperoni, queso de puerco, salami, salchicha.

- Los altos en **azúcar** como: refrescos, jugos (naturales o industrializados). Los dulces, pastelillos y galletas.

- Los altos en **sal y sodio** como los embutidos: salchichas, chorizo, jamón serrano y las sopas instantáneas o condimentos procesados como el consomé de pollo o el jugo de soya.

7. Cuidemos de las porciones o cantidad de alimento que comemos, evitemos comer de más.

Guía del tamaño de las porciones para cada grupo de alimentos

| TAMAÑO DE PORCIONES DE ALIMENTOS COMUNES EN LA DIETA MEXICANA | | | |
|---|--|--------------------------------------|-------------------|
| | Alimentos | Tamaño De La Porción | Porción Similar A |
| Verduras y Frutas | Calabaza, cebolla, zanahoria, betabel (crudas, cocidas, pre-cocidas o congeladas). | 1/2 taza | 1 mano ahuecada |
| | Todas las demás crudas o cocidas. | LIBRES | — |
| | Granada, guayaba, ciruelas, lima. | 2 piezas | — |
| | Chicozapote, durazno, mandarina, manzana, naranja. | 1 pieza | — |
| | Pera, tuna, plátano, toronja, mango. | 1/2 pieza | — |
| | Piña, zarzamora, fresas, uvas, capulines. | 1/2 taza | 1 mano ahuecada |
| | Papaya, melón, sandía. | 1 taza | 2 manos ahuecadas |
| Leguminosas y Alimentos de Origen Animal | Frijoles, habas, lentejas, garbanzos, alverjón, alubia. | 1/2 taza cocido | 1 mano ahuecada |
| | Pescado, marisco, aves, res, borrego, cordero, conejo, ternera. | 30 g cocidos | 1/2 mano ahuecada |
| | Huevo. | 1 pieza completa | — |
| Lácteos | Leche y yogur descremado. | 1 taza | 1 puño cerrado |
| | Leche evaporada descremada. | 1/2 taza | 1 puño cerrado |
| | Leche en polvo descremada. | 3 cucharadas soperas | 1 mano ahuecada |
| | Queso Oaxaca, panela o fresco. | 30 g ó 2 cucharadas de queso rallado | 2 pulgares juntos |

| | | | |
|----------|---|---------------------|--------------------|
| Cereales | Tortilla de maíz, sope, tlacoyo. | 1 pieza/rebanada | — |
| | Bolillo, telera, bollo, tortilla de maíz, medias noches, tortilla de trigo, pan de caja, pan dulce, tamal. | 1/2 pieza | — |
| | Pasta, arroz, cereal procesado sin azúcar. | 1/2 taza | 1 mano ahuecada |
| | Avena. | 1/3 taza | 1 palma de la mano |
| | Harina de maíz, de arroz, de trigo. | 1 cucharada | 2 pulgares juntos |
| | Papa asada, cocida. | 1/2 pieza | — |
| Azúcares | Miel (abeja, caña, maíz, maple), mermelada, bebida para deportista en polvo, azúcar (blanca, mascabada), cocoa en polvo, leche en polvo sabor chocolate, jalea. | 2 cucharaditas | 1 pulgar |
| | Aderezos para ensalada bajos en calorías y grasa, agua quina, café capuchino helado, gelatina, jugo de frutas, ponche de frutas. | 1/3 taza | 1 palma de la mano |
| | Refrescos (de cola, de frutas), néctar de fruta. | 1/4 lata | 1 puño |
| | Caramelos, paleta de caramelo, malvavisco. | 2 piezas pequeñas | — |
| Grasas | Aceites (aguacate, ajonjolí, maíz, canola, cártamo, oliva, palma, soya, coco, girasol, palma), mayonesa, mantequilla, margarina. | 1 cucharadita (5 g) | 1/2 pulgar |

| | | | |
|--------|--|---------------|--------------------|
| Grasas | Aderezos. | 1 cucharadita | 1/2 pulgar |
| | Aguacate. | 1/3 pieza | 1 palma de la mano |
| | Crema (entera, ligera, natural, dulce, agria), queso crema (untable, bajo en grasa, normal). | 1 cucharada | 1 pulgar |
| | Guacamole, crema ácida, coco en hojuelas, "dip" de cebolla. | 2 cucharadas | 2 pulgares juntos |

Fuente: *Academia Nacional de Medicina. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. 2015.*

8. Utilicemos con moderación grasas como son los aceites, manteca, tocino, al igual que la sal. En la selección de nuestros alimentos evitemos las preparaciones fritas o pasadas por aceite, los empanizados o capeados, cambiemos por aquellas preparaciones al vapor, asados o a la plancha, sin o con poco aceite.

9. Tomemos agua simple potable en abundancia, alrededor de dos litros (8 vasos) de

agua simple potable al día. Podemos consumir agua de frutas sin azúcar en lugar de otras bebidas como refrescos, jugos (naturales o industrializados) y aguas frescas con azúcar.

Las porciones se traducen en una cantidad o porcentaje adecuado de consumo, es así que la recomendación para los diferentes grupos de alimentos puede ser la siguiente:

| Alimento/Nutrimento | Cantidad o Porcentaje |
|----------------------------|--|
| Verduras y frutas | Comer al menos 400 g o cinco porciones de frutas y verduras al día. |
| Alimentos de origen animal | No exceder 500 g de carnes rojas por persona a la semana. |
| Leche descremada | Consumir alrededor de 500 ml por día. |
| Azúcares agregados | No exceder 5% el consumo de azúcares agregados, lo que es equivalente a 25 g para la mujer y 35 g para el hombre. |
| Colesterol | Limitar el consumo de colesterol a menos de 300 mg/día. Limitar el consumo de grasa saturada a menos de 7% y de grasa poliinsaturada a 6 a 10% del total de la energía proveniente de las grasas. |

| | |
|--------------------------------|---|
| Grasas saturadas y trans | <p>Las grasas saturadas deben representar menos del 10% de la ingesta calórica total y las de trans menos del 1%</p> <p>Se deben sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas en particular grasas poliinsaturadas.</p> <p>Ejemplos de alimentos con grasas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saturadas: Mantequilla, manteca de cerdo, se-sos, chicharrón de cerdo con grasa, chorizo, jamón de cerdo, longaniza, mortadela, pastel de pavo, paté, peperoni, queso de puerco, salami, salchicha, tocino. • Trans: donas, galletas, panecillos dulces industrializados, helados, palomitas de microondas. • Poliinsaturadas: aceite de cáñola, maíz, cártamo, girasol; pescados como el salmón, arenque, anchoa, eperlano y caballa; las nueces y el aguacate. |
| Sal | Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día). |
| Hidratos de carbono o azúcares | Deben ser de 50 a 55% de la ingesta calórica total. |
| Lípidos o grasas | No deben superar el 30% de la ingesta calórica total. |
| Proteínas | Deben ser de 15 a 18% de la ingesta calórica total. |

V. Comidas fuera de casa

El ritmo de vida o nuestras actividades diarias requieren que comamos fuera de casa, lo que puede complicar la elección de alimentos saludables, sin embargo aquí le damos algunas sencillas recomendaciones:

- Lleve con usted una manzana, una pera, o una mandarina al salir de casa.
- Lleve verduras picadas en un recipiente para poder consumirlas durante el día como colación o refrigerio.
- No prefiera pan, si el platillo ya tiene harinas o hidratos de carbono en forma de arroz o pasta.
- Elija como primer platillo aquel con abundantes verduras, frescas o cocidas.
- Pida una porción extra de verduras o ensalada.
- No le ponga aderezos grasosos a su ensalada, prefiera jugo de limón.
- Pregunte por una porción más pequeña del platillo principal.

- Prefiera aquellos alimentos que llevan por guarnición vegetales o ensalada de hojas verdes.
- Prefiera aquellos alimentos preparados al vapor, asados, a la plancha o a la parrilla, tienen menos grasa que aquellos fritos, empanizados o capeados.
- Prefiera comer en lugares donde se preparen alimentos de forma más casera, seguramente estarán preparados con alimentos más frescos (no enlatados o procesados) y podrá elegir una opción con menor cantidad de grasa.
- Prefiera beber agua simple potable para hidratarse en lugar de refresco o jugos naturales o industrializados.
- Prefiera beber agua preparada de frutas sin agregar azúcar.
- Evite los postres como pastelillos o helado, prefiera una fruta fresca.



VI. Ejemplo de un menú saludable

Es importante incluir un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida, en el siguiente cuadro se presenta un menú saludable que contiene todos los grupos de alimentos.

| Tiempo de Comida | Platillo | Ingredientes |
|-------------------|--|--|
| Desayuno | -Molletes con pico de gallo -Papaya picada | -1 bolillo sin migajón (Cereal) -1/3 de taza de frijol molido (Leguminosa) -80 g de queso panela (AOA) -Pico de gallo: ½ jitomate, ½ chile serrano, ¼ cebolla (Verdura) - 1 taza de papaya (Fruta) |
| Colación Matutina | -Manzana con granola | -1 pieza de manzana en cubos (Fruta) -3 cucharadas de granola (Cereal) |
| Comida | -Bistec asado con ensalada de nopales -Melón picado | -90 g de bistec de res (AOA) -1 taza de nopal cocido, ¼ cebolla, 1 cucharada de cilantro (Verduras) -2 tortillas (Cereal) -1 taza de melón (Fruta) |

| | | |
|-----------------------------------|-----------------------|--|
| Colación Vespertina | -Ensalada de verduras | <ul style="list-style-type: none"> -½ taza de pepinos rebanados (Verdura) - ½ taza de zanahoria rallada (Verdura) - ½ taza de jícama rallada (Verdura) - 1 limón (Verdura) y chile en polvo al gusto |
| Cena | -Avena con leche | <ul style="list-style-type: none"> -1 taza de leche descremada (AOA) -½ taza de avena en hojuelas (Cereal) -1 plátano en rodajas (Fruta) -canela molida al gusto |
| 1 taza= 240 ml, 1 cucharada= 10 g | | |

Otros ejemplos de menús

| Desayuno | Comida | Cena |
|--|--|--|
| <p>Omelette de acelgas Tortilla de maíz Leche descremada Manzana verde</p> | <p>Arroz rojo Salpicón de pescado Frijoles Tostada de maíz horneada Agua de pepino Guayaba</p> | <p>Alambre de pollo Tortilla de maíz Yogurt con melón</p> |
| <p>Coliflor con queso Tortilla de maíz Leche descremada Papaya</p> | <p>Sopa de pollo Chile ancho relleno de queso Frijoles Tortilla de maíz Agua de Jamaica Pera mantequilla</p> | <p>Budín de verduras con queso Pan de caja integral Leche descremada Durazno</p> |
| <p>Huevo en salsa verde Tortilla de maíz Yogurt con uvas</p> | <p>Sopa de tortilla Salpicón de res Frijoles Tostada de maíz horneada Agua de limón Guayaba</p> | <p>Pasta con atún y col Bolillo sin migajón Leche descremada Ciruela roja</p> |

VII. Alimentación en problemas de salud

Si tiene alguno de los siguientes problemas de salud, además de las recomendaciones para llevar una alimentación saludable, debe considerar lo siguiente:

| Problema de Salud | Alimentos |
|----------------------|--|
| Diabetes | Evite alimentos que aumentan rápidamente los niveles de azúcar en sangre como son: pan blanco, pan integral, pan tostado, papa cocida, puré de papa, camote, cereales de caja, totopos de maíz, avena cruda, palomitas naturales, calabaza, zanahoria cocida, sandía, piña, melón, papaya, miel, dátil, helado, lactobacilos, pasas e higo. |
| Hipertensión | Evite alimentos como la nata y los mariscos; alimentos procesados como panes, galletas saladas; carnes procesadas como el tocino y aperitivos como los pretzels, los quesos añejados y las palomitas de maíz. Reduzca el consumo de sodio, tanto en la sal de mesa como en los aditivos y conservadores. Evite un consumo excesivo de embutidos, así como de aquellos empacados o enlatados. |
| Sobrepeso u obesidad | Evite comprar alimentos en la calle de alto contenido energético como pizzas, hamburguesas, tamales fritos, tacos dorados, gorditas y todos aquellos alimentos pasados por aceite. Pastelitos, galletas o cereales con azúcar, chocolates, helados, mermeladas, así como bebidas azucaradas como refrescos, jugos naturales o industrializados. |

Referencias

1. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. SEP. SS. Alimentación recomendable, Diseños de planes de alimentación para el escolar y buenas prácticas de higiene. Primera edición. 2009. p 128.
3. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Fecha de publicación: 22 de enero de 2013.
4. Academia Nacional de Medicina. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana Documento de postura. Bonvecchio, Fernández, Plazas, Kaufer, Pérez, Rivera. 2015. p 194. ISBN 978-607-443-515-3.
5. Imagen de portada tomada de Bartolomé Esteban Murillo - <http://pintura.aut.org/SearchProducto?Produnum=133433>, Dominio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10615569>

ESTE FOLLETO NO RESPONDE TODAS LAS PREGUNTAS SOBRE LA ENFERMEDAD NI SUSTITUYE LA IMPORTANCIA DE CONSULTAR CON EL ESPECIALISTA, PERO ESPERAMOS QUE LE PROPORCIONE LA INFORMACIÓN SUFICIENTE PARA COMPRENDER MEJOR SU PADECIMIENTO COMO PARTE DEL CONOCIMIENTO QUE NECESITA PARA PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN SU AUTOCUIDADO.

Directorio editorial

Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado
Jefe de la Unidad

Dirección de Nutrición

Dr. Carlos Aguilar Salinas

Coordinación editorial

Dr. Carlos Aguilar Salinas
Dr. Luis Dávila Maldonado

Autora

Nut. Liliana Juárez Martínez
Dirección de Nutrición

Diseño editorial

Marisol Fuentes Bonilla

Cuidado de Edición

Maritza Rosas Arriaga



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2020 Instituto Nacional de
Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán