

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Dra. María Elena Figón Mancilla<sup>1</sup>, Dra. Lourdes Belize Macías Felipe

<sup>1</sup>Médico Pediatra, adscrita al Hospital General Irapuato, UPC Salamanca Red Médica  
Universidad de Guanajuato, Capítulo Salamanca

<sup>2</sup>Pediatra Hospital General León, Capítulo León

*Bol Col Ped Gto 2024;2(1):32-34*

Como profesionales de la salud, específicamente como pediatras, es imprescindible enfocar este comentario a quienes nos ayudan al cuidado de la salud de nuestros pacientes.

Sabemos que la dieta es un factor importante a considerar como generadora de salud o enfermedad; y sorprendentemente los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19, ENSANUT (1), concluyen de manera interesante que, en este país por ejemplo en la región sur se consumen más frutas, pero menos leguminosas, huevo y lácteos, más bebidas endulzadas; y que la población de localidades urbanas como la Ciudad de México y del centro del país en general, consume más carnes procesadas, botanas, dulces y postres, por lo que consideramos es importante generar estrategias de disponibilidad y promoción del consumo de alimentos benéficos para la salud de todos. (1)

Para muchos, es bien conocido el plato del bien comer, infinidad de ocasiones se pone de ejemplo, desafortunadamente, lo pasamos por alto en nuestro menú diario. Sin embargo, todo buen inicio, necesariamente debe tener buen progreso y evolución; recordar que, desde el nacimiento, la alimentación con leche materna es importante para nuestros bebés, sin embargo increíblemente en nuestro país, 3 de

cada 10 niños es alimentado con leche materna de manera exclusiva los primeros 6 meses de vida y la gran mayoría de los bebés, en los primeros 3 días de vida reciben otro alimento líquido, (casi siempre fórmula láctea) mientras se establece la lactancia materna exclusiva. (2)

Dentro de las principales causas de la obesidad en nuestros niños escolares y adolescentes, se ha documentado el exceso en el consumo de alimentos y bebidas con alta densidad energética, grasa y azúcares en sustitución de alimentos naturales, así como el tiempo prolongado frente a las pantallas y la falta de actividad física. Además, los escolares están inmersos en un ambiente obesogénico que predomina en la escuela y el hogar. Se ha observado una asociación entre obesidad en escolares adolescentes y esta condición en alguno de sus padres. Lo anterior se explica por la predisposición genética, pero sobre todo por los hábitos alimenticios que se practican en la familia.

Sin embargo, los extremos de este tema también deben considerarse, hablando de Conductas Alimentaria de Riesgo (CAR) algo preocupante hoy en día.

Las CAR siguen siendo más frecuentes entre ciertos grupos de adolescentes, entre los que destacan las mujeres, quienes asisten a la escuela, quienes viven en zonas

urbanas y aquellos de mayor nivel socioeconómico, estas conductas se han generalizado en los últimos años. Se trata de una situación que debe ser abordada, tanto por sus aspectos de salud mental, como por su relación con problemas de salud física. En este último sentido, es importante evitar que los adolescentes desarrollen CAR en un intento por prevenir o evitar la obesidad. (3)

Solo para entrar en contexto, qué son las Conductas Alimentarias de Riesgo: aquellos adolescentes que en los últimos tres meses “frecuentemente o muy frecuentemente” les preocupa engordar, han hecho ejercicio en exceso o dieta para tratar de bajar de peso; han vomitado después de comer, ayunado o usado pastillas, diuréticos o laxantes con el fin de bajar de peso o han experimentado atracones o perdido el control sobre lo que comían, ciertamente, es común en nuestros hijos e hijas adolescentes y muchas veces como padres pasamos por alto y no tomamos la debida importancia a ello. (3)

Concluyo sugiriendo en esta imagen una buena estrategia de alimentación, y que esta bonita práctica sea realizada en el mejor de los entornos familiares, sin el afán de castigo, recuerden que en el proceso de la alimentación participan componentes fisiológicos, psicológicos y sociales, los cuales interactúan encadenados dando el mejor de los resultados, la salud. (4)

Intentar en el día a día, darle colorido y variedad a ese plato que ofrecemos a nuestros niños, incluir a

sugerencia esa gran variedad, exponerlos a la diversidad de combinaciones adecuadas y sabores deliciosos.

Como resultado de esta interacción, los alimentos adquieren diversos significados. Por ejemplo, la creación de dichos populares como “somos lo que comemos”; “las penas con pan son menos” demuestra que los alimentos son fundamentales en la identidad cultural, familiar y son un medio para realizar intercambios afectivos.

Comentar que, también, los alimentos, no solo cumplen la función de nutrir y saciar una necesidad fisiológica, como lo es el hambre, sino que también son considerados como elementos con valor emocional que motivan, modulan y regulan el comportamiento alimentario.

Como profesionales de la salud debemos hacerles la observación a nuestros pacientes y a sus familias; para que aprendan a identificar y regular sus emociones (como la ansiedad, por ejemplo); puesto que podrían estar confundiendo las señales fisiológicas de hambre/saciedad con dichos estados emocionales por ello, mi invitación a que, a nuestros niños, los motivemos de manera estratégica y positiva a mejorar estos hábitos saludables.

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

**ACEITES SALUDABLES**  
Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

**AGUA**  
Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

**VERDURAS**  
Cuantas más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

**CEREALES INTEGRALES**  
Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

**FRUTAS**  
Coma muchas frutas y de todos los colores.

**PROTEÍNA SALUDABLE**  
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**  
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

## BIBLIOGRAFIA

- 1.- Rodríguez-Ramírez S, Gaona-Pineda EB, Martínez-Tapia B, Arango-Angarita A, Kim-Herrera EY, Valdez-Sánchez A, Medina-Zacarías MC, Ramírez-Silva I, Shamah-Levy T. Consumo de grupos de alimentos y su asociación con características sociodemográficas en población mexicana. *Ensanut 2018-19. Salud Publica Mex.* 2020;62:693-703. <https://doi.org/10.21149/11529>
- 2.- González-Castell LD, Unar-Munguía M, Quezada-Sánchez AD, Bonvecchio-Arenas A, Rivera-Dommarco J. Situación de las prácticas de lactancia materna y

- alimentación complementaria en México: resultados de la Ensanut 2018-19. *Salud Publica Mex.* 2020;62:704-713. <https://doi.org/10.21149/1156>
- 3.- Villalobos A, Unikel C, Hernández-Serrato MI, Bojórquez I. Evolución de las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes mexicanos, 2006-2018. *Salud Publica Mex.* 2020;62:734-744. <https://doi.org/10.21149/11545>
  - 4.- [https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish\\_spain/](https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/)