

## 4. Como, luego existo

# Patrón de consumo adverso a la salud

LIC. BRENDA TÉLLEZ SILVA

Egresada de la UNAM, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

Cada día las personas consumen alimentos con un propósito principal: quitar el hambre. También lo hacen de acuerdo con un patrón familiar que generación tras generación lo han transmitido. De esa manera desayunan o almuerzan, comen o almuerzan, cenan o meriendan, llevan a cabo un estilo de consumo que les permite pervivir, un orden preestablecido habitual donde cada organismo se ajusta. ¿Cuáles son los nutrientes que contienen los alimentos? es una pregunta que ni se pregunta, se va y se adquiere el alimentos, se prepara o se consume por su propiedades de textura, olor, sabor o preferencia, ya que en el patrón familiar se “elige” lo pertinente para cada integrante, para ejemplificar a niños = leche y dulces; adolescentes = tortas y tacos; adulta = sopas; adulto = chiles; abuelos = chocolate; entre otros.

La comida familiar consta en el centro de México de “Comida Corrida” o de “Tres tiempos”: sopa, guisado y postre. Se sirven las porciones, no se señala su contenido como:

Arroz:

... 6,67 gramos de proteínas, 81,60 gramos de carbohidratos por cada 100 gramos, sin grasas ni azúcares. Incluyen entre sus nutrientes vitaminas B3, B9, B7 y K, aporta 364 calorías a la dieta (WEB, 2019).

Guisado de Pollo:

Guisado de pollo tienen 87 miligramos de colesterol y 19,52 gramos de grasa. Vitamina B-3 (6,4 mg), Vitamina C (3,1 mg) o Vitamina A (1102 mg) (Todo alimentos, 2019)

Los alimentos están compuestos de sustancias químicas cuyas propiedades pueden ser nutricias a los organismos, que se consumen para su óptimo funcionamiento. Lo nutritivo varía en cada alimento. Así, los alimentos deben ser de calidad y de diversidad adecuada, así como ser consumidas en un ambiente higiénico (CONEVAL, 2011). Señala Sosa-Díaz (2015) *No alimentarse adecuadamente llega a ocasionar estragos en la salud de las personas, que suelen comenzar desde la malnutrición de la madre que alimenta a su hijo -quien desde este momento sufrirá de desnutrición- hasta las personas de avanzada edad* (página 100).

En la vida cotidiana, el hábito se conserva, resulta ideal el identificar la información acerca de la preparación de los alimentos y su tipo, el número, hora y lugar de comidas, grupo social y actividades. Sin embargo el acceso a los alimentos y su consumo, no se cuantifica ni se percibe como un cuidado a la salud, atiende a una necesidad básica y primaria.

“Las personas tiene derecho a saber qué es lo que consumen, pero tristemente la falta de recursos ocasiona que prefieran considerar sus compras con base en el precio y consumir productos sin saber su procedencia como es el “maíz transgénico, carnes congeladas durante mucho tiempo, y ganado y aves alimentadas con hormonas (comida chatarra)” (Ortiz, 2010, página 169).

Desde la perspectiva psicológica: ¿Qué hace del hábito un hábito inadecuado? La realización de la conducta humana cuya ejecución de consumo es desfavorable a la salud individual y colectiva. Entre las variables se encuentran las siguientes:

La conducta en frecuencia: consumos frecuentes en cada día: más de 5; intensidad: porciones de tamaño familiar para personas individuales; y duración: Consumo prolongado de más de 1 hora.

Creencias inadecuadas: Lo dulce no engorda, el niño sano es un niños redondito, hacer una comida cada 12 horas, adelgaza, beber más de 2 litros de agua “purifica al organismo” y “se desecha grasa.

Emociones: La depresión adelgaza, la alegría engorda; se consume en privado ya que da vergüenza comer dos tortas en público; después de comer dos platos de pozole consume una gaseosa dietética para bajar la culpa.

Ambiente: Alta exposición al obesogénico: Lenta movilidad, alimentos con altos contenidos de grasa, carbohidratos y azúcares, procesados o industrializados, espacios abiertos inseguros y aire contaminado.

A manera de conclusión, los hábitos inadecuados están ligados de manera importante con las condiciones ambientales adversas a la salud el individuo, a la condición familiar en su economía y disposición de alimentos. Desde el ámbito nacional, el 18 de enero de 2019, se publica en el Diario oficial de la Federación el decreto por el que se crea el organismo Seguridad Alimentaria Mexicana (DOF, 2019) que, entre otras cosas, señala el procurar “una adecuada y oportuna distribución del abasto nacional que sea de buena calidad nutricional; armonice las políticas y las acciones de las diversas entidades públicas involucradas, y que cuente con capacidad para convocar la participación de los productores y sus organizaciones...” y “Procurar que los lugares más rezagados del país y con menores ingresos obtengan alimentos de calidad nutricional, a precios accesibles...” Decreto que permitirá el mayor acceso a los nutrientes benéficos a la salud. Por su parte, el profesional de la salud requiere un panorama más amplio para detectar los factores de riesgo asociado, apoyarse en el equipo multidisciplinario para la atención del paciente en una intervención integral que comprende al paciente y su patrón familiar.

### REFERENCIAS

- Arroz, propiedades nutricias (2019). Disponible en: <https://alimentos.org.es/arroz>. Acceso 10 de febrero de 2019.
- Diario Oficial de la Federación (DOF: 18/01/2019). *Decreto por el que se crea el organismo Seguridad Alimentaria Mexicana*. Disponible en: [http://www.diaarioficial.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5548402&fecha=18/01/2019](http://www.diaarioficial.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5548402&fecha=18/01/2019). Acceso 7 de marzo de 2019.
- Guisado de Pollo (2019). Disponible en: <http://www.todoalimentos.org/guisado-de-pollo/>. Acceso 4 de marzo de 2019.
- Ortiz-Wadgymar, A. (2010). *México en ruinas: el impacto del libre comercio*. México: UNAM, Instituto de Investigaciones Económicas.
- Sosa-Díaz, G. (2015). *Seguridad alimentaria en México a partir del neoliberalismo. Perspectivas en el siglo XXI*. UNAM: Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Centro de Relaciones Internacionales, inédita.

Recibido en 28 de febrero de 2019.

Aceptado el 23 de mayo de 2019.