

### 3. Acérquese... ricos tamales

## Para estar saludable ¿tomar un juguito?

LIC. BRENDA CAROLINA TÉLLEZ SILVA

*Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM*

Debido a las estadísticas actuales, en México, de población con sobrepeso y obesidad, es de un gran interés el abordaje de esta condición, ya que su prevalencia se presenta en todas las edades desde los niños hasta personas de la tercera edad, teniendo enfermedades crónicas degenerativas asociadas, que puede generar deficiencia en la calidad de vida de los individuos que la padecen.

Por ello se han hecho y se siguen haciendo esfuerzos por brindar información oportuna y veraz de las formas de cuidado a la salud, entre las que se encuentran las relacionadas con la alimentación sana por edad, con sugerencias prácticas para aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas y la disminución del consumo de grasas, sal, sodio, potasio, azúcares así como sugerencias prácticas para llevarlo a cabo y también aspectos relacionados con la actividad física (WHO, 2018).

Debido a lo anterior se ha dado mayor importancia a la identificación y la promoción de modelos de alimentación saludable, en los cuales se pueden encontrar combinaciones de diferentes alimentos, aunados a otros comportamientos y costumbres, lo que se le conoce como un sistema alimenticio culturalmente heredado y aceptado. Estos sistemas cuentan con un componente nutricional el cual ayuda en la definición de una identidad y la transmisión de a nuevas generaciones (Almaguer, García, Padilla y González, 2013).

Incluso se contempla una relación existente entre el hombre y su alimento, considerada como una de las primeras relaciones, fundamentado lo humano, la cual parte de un nivel de sensorial, que da inicio con un recién nacido no tiene la capacidad de verbalizar su sentir, el recién nacido al alimentarse no sólo obtiene los nutrientes necesarios si no también obtiene seguridad, protección y las sensaciones de ser amado. El acto mismo de comer refiere diversos usos dependiendo de la época y el grupo, que van desde satisfacer el hambre y proporcionar los nutrientes necesarios al cuerpo, satisfacción de las relaciones personales y de negocios, demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales, propiciar ocasiones para actividades comunitarias, la expresión del afecto, la expresión de la individualidad, la demostración de pertenencia a un grupo, en ocasiones es también utilizado para afrontar el estrés psicológico o emocional, como significando de estatus, para el refuerzo de la autoestima y en términos de ganar reconocimiento, recompensas o incluso castigos, presentar seguridad, riqueza, abundancia y buen gusto. Los aspectos

implicados en la alimentación, van desde el aspecto biológico, pasando por lo económico, lo cultural, lo social, lo histórico y psicológico (Santamaría, Escoba, Rodríguez, Tolentino, Barranco, Hurtado y Jiménez, 2015).

En relación al factor asociado a la alimentación con la pertenencia a un grupo social o incluso a un estatus, en la actualidad, se pueden encontrar en el mercado formal e informal productos a base de frutas y/o verduras que presentan "argumentos médicos" y "nutricionales" como elementos efectivos para la reducción de peso y con aspectos extras como lo son la cura de algún padecimiento, además del sobrepeso o la obesidad, como también la referencia de que la desintoxicación del cuerpo traerá muchos beneficios. Esta idea surge de la connotación médica que tiene la palabra "desintoxicar", que se relaciona con un proceso que permite la eliminación de sustancias nocivas para el organismo, como los narcóticos. Pero cuando este proceso se asocia a productos que tendrán un efecto desintoxicante no se habla de sustancias tóxicas si no, los responsables de la lucrativa "industria del detox" no hacen referencia a sustancias tóxicas, sino de ideas que pueden llegar a ser incomprensibles y que no tienen base científica (Revista Consumidor, 2019).

Lo primero que se debe tener presente es que a pesar de que estos productos contengan alimentos saludables, la problemática estriba en dejar la condición de salud a jugos multicolores que prometen soluciones casi instantáneas, dejando sin importancia realizar una revisión de los hábitos alimenticios y factores psicológicos que pudieran estar asociados a la condición de peso, así como el acudir a un profesional de la salud, que pueda dar una asesoría integral de acuerdo a las características particulares del individuo, que permitan así una mejora del estado de salud, no únicamente de la apariencia física, que en muchos casos es lo único que se espera mejorar o modificar.

Rivera, Muñoz, Rosas, Aguilar, Popkin y Willett (2008), especifican que en los últimos años la proporción de energía que se obtiene de las bebidas entre las que se incluyen refrescos, bebidas que contienen jugo de fruta adicionado con azúcar (aguas frescas), jugos de fruta sin azúcar y leche entera, se ha duplicado. Pero las recomendaciones para dieta equilibrada proponen alimentos y porciones que satisfacen la mayor cantidad de las necesidades diarias de líquidos y que pueden ser cubiertas también con agua y otras bebidas con bajo contenido energético y promover un buen perfil nutricional. Por lo que se considera que en una dieta saludable no se necesita líquidos adicionados con otros elementos para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes, lo que permite que el consumo de agua potable en su estado natural satisfaga casi todas las necesidades de líquidos de los individuos sanos.

---

Recibido el 27 de noviembre de 2018.

Aceptado el 8 de enero de 2019.

Sin duda alguna las frutas y verduras son fuentes de vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento de organismo y pudiera existir la incertidumbre de que si estas son saludables por que los jugos no lo son tanto. Sánchez en 2008 dejo a consideración que los jugos de frutas proveen una mayor cantidad de nutrientes que la que se puede encontrar en la fruta es su forma natural, pero también se componen de un elevado contenido energético lo que con mayor frecuencia altera el contenido de fibra, vitaminas y otros beneficios no nutritivos, presentes en la fruta entera y antes de ser licuarla o exprimida. Lo que también se resalta que es que en la industria de bebidas se han empleado estas bebidas como reemplazo de los refrescos, sin embargo, son sustitutos que pueden proveer un número igual o mayor de calorías, lo que anula los posibles beneficios a la salud. Por lo que Murillo y Pérez (2017), sugieren que al no haber una necesidad apremiante para el consumo de jugos, aún de fruta natural, se recomienda el consumo de las piezas de fruta entera ya que contribuye a la saciedad y también al equilibrio energético, evitando la pérdida de nutrientes y otros componentes dietéticos, de estos alimentos, debido al proceso del licuado y a la oxidación y si existe el consumo de jugos, de preferencia que la ingesta sea únicamente de un vaso de 125 ml al día. Ya que incluso se mencionan estudios que relacionan el consumo de jugos de frutas con mayor presencia de obesidad y como un factor para la presencia de diabetes mellitus (Rivera, Muñoz, Rosas, Aguilar, Popkin y Willett, 2008).

Por otra parte, en la década de los años ochenta, proliferó la moda de adelgazar a base de beber jugos, de naranja o de toronja, como sustituto de los alimentos, se cuentan más problemas de salud que beneficios con daños al sistema metabólico y renal.

Sin duda alguna el consumo de frutas y verduras es calificado un factor protector ante el riesgo de enfermedades crónico-degenerativas, claro esta con un consumo en cantidades adecuadas, aportan suficiente fibra dietética, así como una gran cantidad de nutrientes esenciales y no esenciales, sin incrementar demasiado las calorías en la dieta. Pero desgraciadamente, el interés genuino de disfrutar de una vida larga y sana, se ha hecho acompañar de la proliferación de toda suerte de recomendaciones y sugerencias basadas en mitos y creencias que llegan a ser irracionales dejando de lado los conocimientos de expertos y científicos que están documentados y abalados (López y Alarcón, 2018).

A manera de conclusión, la preferencia del consumo de jugos se da por las mañanas y de manera informal mientras que la comida está presente y es una acompañante de encuentros sociales como las celebraciones, en el trabajo, en conmemoraciones, para abrir mercados, cerrar tratos, entre otros, uno de los retos a futuro será reencontrar el buen comer, el buen vivir y también el reencontrar el tiempo de vivir, estudiar sin dejar la parte culinaria como una necesidad sin gusto, arte, ceremonia e incluso emociones (Santamaría, Escoba, Rodríguez, Tolentino, Barranco, Hurtado y Jiménez, 2015).

## REFERENCIAS

- Almaguer-González, J. A., García-Ramírez, H. J., Padilla-Mirazo, M. y González-Ferral, M. (2013). La dieta de la milpa: modelo de alimentación mesoamericana biocompatible. Disponible en <http://alianzasalud.org.mx> acceso 26 de marzo 2019.
- López-González, F. y Alarcón-Osuna, M. A. (2018). Cambio generacional del consumo de frutas y verduras en México a través de un análisis de edad-periodo-cohorte 1994-2014. *Población y Salud en Mesoamérica*, 15(2), 1-13. Disponible en: <https://doi.org/10.15517/psm.v15i2.28458> Acceso: 19 de febrero de 2019.
- Murillo-Godínez, G. y Pérez-Escamilla, L. M. (2017). Los mitos alimentarios y sus efectos en la salud humana. *Medicina Interna de México*, 33(3), 392-402. Disponible en: <http://www.medicinainterna.org.mx> Acceso: 18 de febrero de 2019.
- Revista Consumidor. El arriesgado método de los batidos "detox". Disponible en: <http://www.consumer.es> Acceso: 25 de enero de 2019.
- Rivera, J. A. Muñoz-Hernández, O., Rosas-Peralta, M., Aguilar-Salinas, C. A., Popkin, B. M. y Willett, W. C. (2008). Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana. *Salud Pública de México*, 50(2), 173-195. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10650210> Acceso: 28 de enero de 2019.
- Santamaría-Suárez, S., Escobar-Torres, J. G., Rodríguez-Contreras, V., Tolentino-Ruiz, A., Barranco-Bravo, J. A., Hurtado-Arriaga, G. y Jiménez-López, L. M. (2015). Aspectos psicológicos del hombre y su alimento: transitando de la naturaleza a la biotecnología en pro de la calidad de vida. *Revista científica electrónica de psicología*. Disponible en <http://redalyc.com>
- WHO. 2018. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Alimentación sana. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> Acceso: 18 de marzo 2019.



Fuente de la imagen:<http://imágenes.app.goo.gl/Ep5imZprcP4wZwaF9>