

Nutrición



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

II. Nutrición

Alimentación Correcta	51
Prevención de sobrepeso y obesidad.....	58
Evaluación del estado nutricional.....	61
Desparasitación intestinal.....	64
Detección de anemia	65
Administración de hierro.....	66

II. Nutrición

Alimentación correcta

¿Sabías qué?

La alimentación correcta es la mejor manera de:

- 1 Obtener todas las sustancias nutritivas (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales) que tu cuerpo necesita para mantenerte saludable
- 2 Tener un crecimiento y desarrollo óptimos, sentirte bien, prevenir enfermedades y lograr el máximo desempeño en tus actividades diarias
- 3 Tener un peso saludable, prevenir y controlar enfermedades

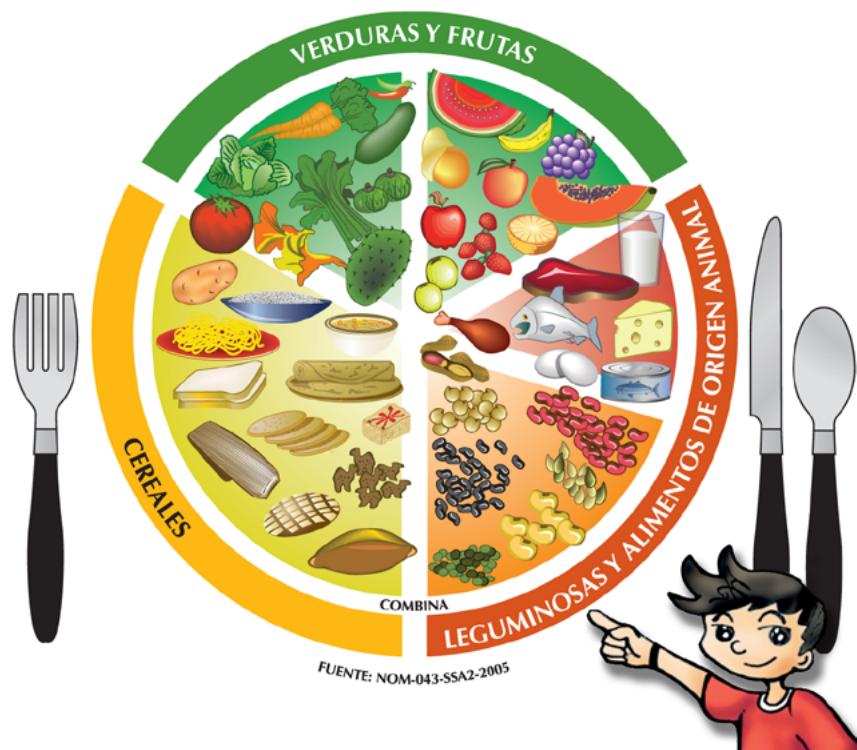


¿Qué significa tener una Alimentación Correcta?

La alimentación correcta es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobre peso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes y presión alta, entre otras. Por lo que es muy importante, asegurar tener una alimentación correcta a lo largo de toda la vida.

La alimentación correcta está representada gráficamente en el Plato del Bien Comer, que muestra los tres grupos de alimentos que deben estar presentes en las tres comidas principales del día:

El Plato del Bien Comer



Consta de tres grupos de alimentos:

- **Verduras y frutas:** Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética
- **Cereales y tubérculos:** Principal fuente de hidratos de carbono
- **Leguminosas y alimentos de origen animal:** Principal fuente de proteínas

NOTA:

Las grasas, azúcares y sal **no** forman parte del **Plato del Bien Comer**, debido a que su abuso es perjudicial para la salud. Aprovecha los que contienen los alimentos en su forma natural.



Consejos para una alimentación correcta:

- 1** Ningún alimento contiene todas las sustancias nutritivas que tu cuerpo necesita, por lo que debes incluir diariamente alimentos de los tres grupos y variarlos
- 2** Consume tres comidas completas y dos colaciones saludables al día, en horarios regulares, con la cantidad de alimentos de acuerdo a tu actividad física
- 3** Desayuna o come antes de acudir a la escuela
- 4** Consume alimentos frescos, **NO** industrializados
- 5** Incluye diario en las comidas principales y refrigerios las verduras y frutas frescas de temporada, dando variedad y color
- 6** Elige cereales de grano entero y sus derivados integrales
- 7** Consume cantidades moderadas de alimentos de origen animal, da preferencia a 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
- 8** Prefiere quesos bajos en grasa como el tipo panela, requesón o cottage
- 9** Evita el abuso de alimentos como: hamburguesas, pizza, hot-dogs, frituras, tortas gigantes, donas, churros, pan dulce, pasteles, mantequilla, margarina, crema, mayonesa, tocino, postres, golosinas refrescos, jugos industrializados, entre otros. Por su elevado contenido en grasas, azúcares y kilocalorías
- 10** Limita el consumo de grasas y azucarés
- 11** Evita el consumo excesivo de sal, utiliza condimentos y especias para darle sabor a tus alimentos
- 12** Bebe de 6 a 8 vasos de agua simple potable al día
- 13** Prepara tus alimentos y bebidas con higiene, lava tus manos antes de cada comida y evita comer alimentos en lugares con poca higiene o expuestos al aire libre

Grupos de alimentos y ejemplos de equivalencia por ración.		
Grupo de alimento	Ejemplos	Equivalente a una ración
Verduras	Lechuga, berros o quelites Espinaca o acelga cruda Berros, col, flor de calabaza o nopal Brócoli, calabaza, chayote o zanahoria Alcachofa, jitomate bola o pimiento Jugo natural de verdura	3 tazas 2 tazas 1 taza ½ taza 1 taza ½ taza
Frutas	Frambuesa, melón, papaya, sandía o uva Ciruela, durazno príscio, guayaba o lima Durazno amarillo, higo, naranja o tuna Mandarina reina, mango manila o manzana Mango petacón, plátano tabasco o pera Jugo natural de fruta	1 taza 3 piezas 2 piezas 1 pieza ½ pieza ½ taza
Cereales	Palomitas naturales sin grasa Arroz cocido o avena cruda Amaranto tostado Sopa de pasta, elote o cereal sin azúcar Pan dulce o pan blanco Papa o tortilla de harina Tortillas de maíz o pan de caja Galletas Marías	2 ½ tazas 1/3 taza 1/4 taza ½ taza 1/3 pieza ½ pieza 1 pieza 5 piezas
Leguminosas	Frijol, haba, lenteja, alubia o garbanzo	½ taza
Leche	Entera, semidescremada o descremada Yogurt natural o leche de soya Yogurt bajo en grasa	1 taza de 240 ml 1 taza ¾ taza
Alimentos de origen animal	Pescado, pollo, pulpa de res o queso Clara de huevo Huevo entero Jamón de pechuga de pavo	30 gramos 2 piezas 1 pieza 2 rebanadas delgadas
Grasas	Aceites en general, mantequilla o crema	1 cucharadita cafetera
Azúcares	Azúcar, miel, piloncillo, mermelada o cajeta	1 cucharada sopera

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 3^a edición

Selecciona tu plan de alimentación correcta de acuerdo al tipo de actividad física que realices (números de raciones diarias)			
Grupo de alimento	1,500 kilocalorías actividad física ligera	1,800 kilocalorías actividad física moderada	2200 kilocalorías actividad física intensa
Verduras	3	4	5
Frutas	3	4	6
Cereales	7	8	9
Leguminosas	1	1	1
Leche	2	2	2
Alimentos de origen animal	3	4	5
Grasas	3	3	5
Azúcares	0	2	2

Nota: Tu nutrióloga te puede realizar los ajustes necesarios de acuerdo a tus requerimientos

Ejemplos de actividad física:

- **Ligera.** No tiene el hábito de practicar ningún ejercicio, la mayor parte del tiempo se encuentra sentado(a) o de pie como: estudiar o trabajar sentado, pasar muchas horas frente al televisor o computadora, pintar, conducir un automóvil, cocer, planchar, cocinar, tocar instrumento, manualidades y jugar juegos de mesa
- **Moderada.** Pasar poco tiempo sentados, combinar actividades de trabajo o labores domésticas con ejercicio físico, jardinería, andar en bicicleta
- **Intensa.** Actividades de construcción, caminar con carga, ejercicio físico intenso, por más de una hora diaria

Ejemplos de menús de alimentación correcta:

Crea tus propios menús saludables con base a tus gustos, alimentos de temporada y de la región de acuerdo a tu actividad física.

La siguiente tabla muestra algunos ejemplos:

1500 kilocalorías	1800 kilocalorías	2200 kilocalorías
Desayuno: <ul style="list-style-type: none"> ■ Leche 1 vaso 240 ml ■ Huevo con ejotes (1 pieza de huevo con 1 taza de ejotes) ■ Tortilla de maíz 2 piezas ■ Guayabas 3 piezas 	Desayuno: <ul style="list-style-type: none"> ■ Leche con café 1 taza 240 ml ■ Sándwich de queso panela, jitomate, germinado, aguacate ■ Naranja 1 pieza ■ Galleta sin relleno 2 piezas 	Desayuno: <ul style="list-style-type: none"> ■ Leche 1 vaso 240 ml ■ Molletes de frijoles con queso oaxaca 2 piezas ■ Salsa mexicana ■ Cocktail de fruta 1 platito ■ Gelatina ½ taza
Refrigerio: <ul style="list-style-type: none"> ■ Palomitas de maíz natural 2 ½ tazas 	Refrigerio: <ul style="list-style-type: none"> ■ Durazno amarillo 2 piezas 	Refrigerio: <ul style="list-style-type: none"> ■ Toronja 1 pieza
Comida: <ul style="list-style-type: none"> ■ Sopa de verduras 1 tazón ■ Pierna de pollo a la mexicana 1 pieza ■ Verduras cocidas 1 taza ■ Frijoles caldosos ½ taza ■ Tortillas 2 piezas ■ Papaya picada 1 taza 	Comida: <ul style="list-style-type: none"> ■ Ensalada de verduras 1 plato ■ Albóndigas 2 piezas con calabacitas ■ Frijoles caldosos ½ taza ■ Tortillas de maíz 2 piezas ■ Melón picado 1 taza ■ Ate 1 rebanada chica 	Comida: <ul style="list-style-type: none"> ■ Caldo de camarón con zanahoria y papa 1 tazón ■ Arroz ½ taza ■ Atún a la vizcaína 1 plato ■ Galletas saladas 8 piezas ■ Piña 1 rebanada
Refrigerio: <ul style="list-style-type: none"> ■ Jícama rallada con sal y limón 	Refrigerio: <ul style="list-style-type: none"> ■ Pepino con sal y limón 	Refrigerio: <ul style="list-style-type: none"> ■ Plátano dominico 3 piezas
Cena: <ul style="list-style-type: none"> ■ Yogurt natural 1 taza ■ Granola 3 cucharadas ■ Manzana 1 pieza ■ Galletas marías 5 piezas 	Cena: <ul style="list-style-type: none"> ■ Atole de amaranto 1 taza ■ Quesadilla de flor de calabaza con queso oaxaca 2 piezas ■ Salsa mexicana ■ Uvas 1 taza ■ Gelatina ½ taza 	Cena: <ul style="list-style-type: none"> ■ Leche 1 vaso 240 ml ■ Enchiladas de pollo 2 piezas con crema 1 cucharadita ■ Ensalada verde 1 plato ■ Papaya ■ Gelatina ½ taza

Prevención de sobrepeso y obesidad

La malnutrición es el estado que aparece como resultado de una alimentación desequilibrada y deficiente, por la presencia de alguna enfermedad en la que se vea comprometido el apetito o el metabolismo de nutrientes que pueden llevar a desarrollar deficiencias nutricionales importantes y desnutrición, lo que puede repercutir en el crecimiento y desarrollo óptimos, por eso es importante asegurar una alimentación correcta e identificar oportunamente enfermedades como la anorexia nerviosa (pérdida de apetito inducida) o la bulimia (obsesión por no subir de peso, provocando el vómito, uso de laxantes, diuréticos, entre otros), cuyas consecuencias son graves para la salud. Si piensas que tienes alguno de estos problemas acude en forma inmediata a tu unidad médica.

Los requerimientos nutricionales aumentan durante la adolescencia ya que es una etapa de crecimiento y desarrollo importante. Es por eso que debes asegurar una alimentación correcta (página 52), proporcionar a tu cuerpo las sustancias nutritivas necesarias para un desarrollo adecuado y prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Sobrepeso y Obesidad

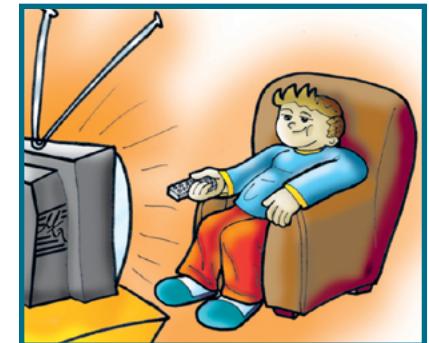
¿Sabías qué?

- 1** En México 1 de cada 4 adolescentes tiene sobrepeso y 1 de cada 10 padece obesidad
- 2** Si desde la infancia o adolescencia tienes sobrepeso u obesidad, tienes muchas posibilidades de ser un adulto obeso con enfermedades crónicas
- 3** El sobrepeso y la obesidad afectan tu salud, figura, bienestar y estado de ánimo: son el principal factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como: presión alta, diabetes, infartos, embolias, algunos tipos de cáncer, problemas de huesos y articulaciones, trastornos menstruales, depresión, baja autoestima y rechazo social



4 El ver televisión o usar la computadora por más de dos horas diarias, son formas de vida sedentaria que contribuyen a que desarrolles sobrepeso y obesidad

5 En tu atención anual en los módulos PREVENIMSS, evalúan tu estado de nutrición, y te informan si tu peso es normal, bajo, sobrepeso u obesidad



Otros consejos de alimentación que no debes olvidar:

- 1** Toma tus alimentos en horarios regulares. Esta es la mejor manera para mantener tus niveles de energía y un peso corporal saludable. De esta forma estarás menos propenso a comer de más o abusar del consumo de alimentos con alto contenido en grasas y azúcares refinados
- 2** Cuando comas fuera de casa. Lleva tus alimentos desde el hogar, será más fácil considerar porciones y alimentos saludables de tu preferencia o busca un lugar donde puedas consumir comida nutritiva, higiénica y variada
- 3** El agua simple potable es más saludable, acompaña siempre tus alimentos con esta bebida. Las bebidas endulzadas como los refrescos, jugos, néctares, agua endulzada y leches saborizadas, contienen azúcares refinados, lo que contribuye a que desarrolles sobrepeso y obesidad, por lo que debes evitarlos
- 4** Come despacio y mastica bien tus alimentos, eso te permite comer lo necesario para sentirte satisfecho
- 5** Aprende maneras simples y saludables de preparar alimentos: hornea, hierva, asa y cocina al vapor o en microondas en vez de freírlos, utiliza condimentos como la pimienta, limón, ajo, cebolla, en lugar de mantequilla, crema, mayonesa o tocino; quítale la piel y la grasa visible a las carnes, de esta forma tendrás una alimentación saludable

Ejemplos de alimentos con alto aporte de kilocalorías que favorecen en sobrepeso y la obesidad

Alimentos	Cantidad	Kilocalorías
Pizza	1 rebanada grande (100 g)	360
Hamburguesa sencilla	1 pieza	600
Hot-dog sencillo	1 pieza	295
Gordita de chicharrón	1 pieza	600
Torta sencilla	1 pieza grande	360
Pastelito industrializado	1 pieza de 50 g	197
Fritura de harina	1 paquete de 40 g	150
Tamal	1 pieza mediana	360
Pan dulce	1 pieza de 70 g	248
Galletas con relleno cremoso	2 piezas	91
Refresco	355 ml	152
Tocino frito	2 rebanadas	78

Verduras y frutas (ricas en vitaminas, minerales y fibra dietética)

Alimentos	Cantidad	Kilocalorías
Naranja	1 pieza	72
Manzana	1 pieza	55
Papaya	1 taza	55
Sandía	1 rebanada	48
Melón	1 rebanada	54
Chayote	1 taza	38
Jitomate	1 pieza	19
Lechuga	3 tazas	23
Zanahoria rallada	½ taza	26
Brócoli cocido	½ taza	26
Ejotes cocidos	½ taza	22
Jugo de naranja	½ taza	54

Evaluación del estado nutricional

Es importante que una vez al año acudas al **Módulo PREVENIMSS** de tu **Unidad de Medicina Familiar** para tu evaluación del estado de nutrición, y todas tus acciones preventivas. Sin embargo, también puedes hacerlo con más frecuencia por tu cuenta, por lo que te recomendamos:

Para medir el peso corporal:

- Verifica que la báscula este calibrada, con la menor cantidad de ropa o sin esta, sin zapatos, coloca los pies en el centro de la báscula, con las puntas ligeramente separadas y los brazos a los lados del cuerpo y realizar la medición en kilogramos

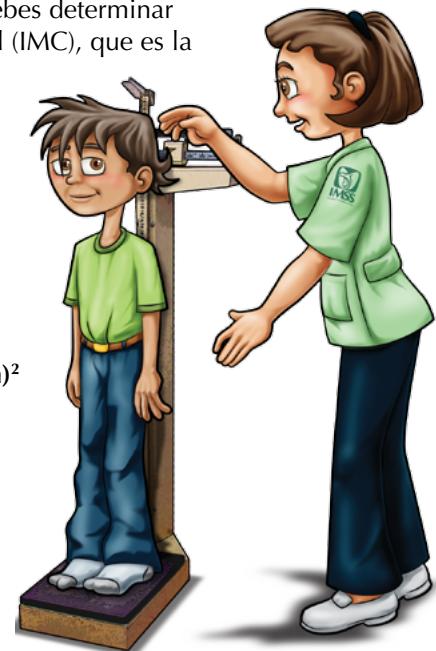
Para medir la estatura:

- De pie, sin zapatos, bien derecho, brazos a los lados del cuerpo y sin adornos en la cabeza, viendo de frente. Tomar la medición en metros; ejemplo 1.58 metros

Índice de masa corporal:

- Con los datos anteriores debes determinar tu Índice de Masa Corporal (IMC), que es la forma en la que se evalúa el estado de nutrición y considera tu peso corporal (Kg) con relación a tu estatura (en metros cuadrados), utilizando la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2$$



Ejemplo:

Eres una adolescente de 12 años con peso de 48 kg y estatura de 1.47 m

Paso 1. Se multiplica la estatura por la estura:

$$1.47 \times 1.47 = 2.16 \text{ m}^2$$

Paso 2. Se dividen los kg que pesas entre los m^2 del *Paso 1*

$$48 / 2.16 = 22.2$$

Paso 3. Tu IMC es de 22.2

Paso 4. Localiza en la tabla tu edad y sexo, y los valores que obtuviste según tu IMC

Paso 5. Evalúa tu estado de nutrición de acuerdo a la columna correspondiente a tu IMC

En este ejemplo el valor obtenido de 22.2 se ubica en la columna de sobrepeso por ser mayor de 20.8 y menor de 25.0

Para proteger tu salud evita el sobrepeso y la obesidad durante toda tu vida, pero si ya lo tienes estas a tiempo de corregirlo.

Aliméntate correctamente, toma agua simple potable y realiza diaria actividad física.



Tabla de Índice de Masa Corporal para adolescentes de ambos sexos

Edad (años)	MUJERES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	≤13.5	16.6	≥19.0	≥22.6
11	≤13.9	17.2	≥19.9	≥23.7
12	≤14.4	18.0	≥20.8	≥25.0
13	≤14.9	18.8	≥21.8	≥26.2
14	≤15.4	19.6	≥22.7	≥27.3
15	≤15.9	20.2	≥23.5	≥28.2
16	≤16.2	20.7	≥24.1	≥28.9
17	≤16.4	21.0	≥24.5	≥29.3
18	≤16.4	21.3	≥24.8	≥29.5
19	≤16.5	21.4	≥25.0	≥29.7

Edad (años)	HOMBRES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	≤13.7	16.4	≥18.5	≥21.4
11	≤14.1	16.9	≥19.2	≥22.5
12	≤14.5	17.5	≥19.9	≥23.6
13	≤14.9	18.2	≥20.8	≥24.8
14	≤15.5	19.0	≥21.8	≥25.9
15	≤16.0	19.8	≥22.7	≥27.0
16	≤16.5	20.5	≥23.5	≥27.9
17	≤16.9	21.1	≥24.3	≥28.6
18	≤17.3	21.7	≥24.9	≥29.2
19	≤17.6	22.2	≥25.4	≥29.7

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2007

Si tienes sobrepeso u obesidad, no arriesgues tu salud, evita dietas rigurosas y tratamientos mágicos, que ofrecen pérdida de peso rápida y sin esfuerzo. La manera más saludable es:

- Tener una alimentación correcta
- Consumir de 6 a 8 vasos de agua simple potable
- Realizar una hora diaria de actividad física

En tu Unidad de Medicina Familiar y en los Centros de Seguridad Social, existen grupos de ayuda con actividades deportivas, educativas y de orientación nutricional para favorecer un estilo de vida activo y saludable

Desparasitación intestinal

Los parásitos son organismos que viven a expensas de otros seres vivos, ocasionándoles daños a la salud, tales como: anemia, desnutrición, enfermedades intestinales.

Su presencia causa molestias como dolor de estómago, diarrea y sangrado intestinal; lo que impide tu crecimiento y desarrollo normal.

Los parásitos intestinales más comunes en el ser humano son: los áscaris conocidos como lombrices, gusanos redondos, solitaria o tenia y los oxiuros, entre otros.

Éstos parásitos se encuentran generalmente en la materia fecal humana, que al contaminar el agua, suelo y otros objetos, pueden pasar a los alimentos no bien lavados o crudos, de esta forma llegan al intestino de la persona infestándola. Cuando alguien no se lava las manos antes de comer, después de ir al baño o al preparar alimentos, continúa la transmisión y el contagio a otras personas.



Por eso, comer en sitios sin higiene en la preparación de los alimentos, te pone en un gran riesgo de adquirir un parásito.

Estos se pueden eliminar con tratamiento antiparasitario.

Acude a tu **Unidad de Medicina Familiar**, donde te proporcionarán el medicamento durante la **2^a y 3^a Semanas Nacionales de Salud**.

Detección de anemia

¿Sabías que?

Están en mayor riesgo de desarrollar anemia, las adolescentes que cursan con:

- Sangrados menstruales abundantes
- Embarazo, parto o lactancia
- Desnutrición
- Alimentación pobre en hierro
- Padecimientos digestivos como úlceras

La anemia afecta el funcionamiento mental y físico y te predispone a padecer otras enfermedades.

Para corregir la anemia, se recomienda comer alimentos ricos en hierro como carnes rojas, huevo, sardinas, frijoles, lentejas, acelgas, alubias, verdolaga, espinacas y champiñones.

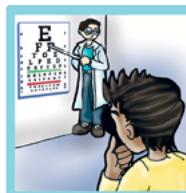
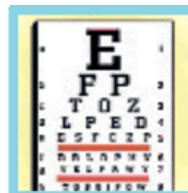
Si te sientes débil, te fatigas fácilmente, te falta el aire y te mareas con frecuencia, acude con tu médico familiar para que te detecte si tienes anemia u otro problema de salud, en caso de ser así te otorgará el tratamiento correspondiente.

Administración de hierro

Si tienes síntomas de anemia, sangrado abundante en tu menstruación o si estas embarazada, es muy importante que tomes hierro. Acude de inmediato con tu médico familiar para que evalúe tu estado de salud y te receten hierro desde el principio del embarazo, y de esta forma evitar que tu bebé nazca con complicaciones.

Sigue todas las indicaciones de tu Médico y consume el hierro que te indicaron preferentemente después de los alimentos, para evitar molestias como dolor o ardor de estómago.

Después de que tu médico familiar concluya el tratamiento, te indicará si continuarán proporcionándote el hierro en los **Módulos PREVENIMSS** o con la enfermera especialista de medicina de familia.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL