

Comunidad DCSBA



Edición Especial
Febrero 2021

27 de enero
Día Nacional del
Nutriólogo



División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales | UnADM



Comunidad

DCSBA

Editorial

Karina Peláez Méndez

Pág.04

Contexto social e importancia del uso adecuado de las herramientas de orientación alimentaria

Juan José Marín Bernal

Pág.06

Educación nutricional en el campo formativo

Clara Díaz Aguilar

Pág.10

El saber de la alimentación actual y cuál es la perspectiva que se tiene para el futuro en México

Eva Salmerón de la Cueva

Pág.14

Formación del nutriólogo en un modelo educativo innovador a distancia

Peláez Méndez y Angulo Bernal

Pág.18

Nutrición geriátrica: un área de oportunidad para el nutriólogo

Nadia Gabriela Hernández Triana

Pág.22

Participación del nutriólogo en la nutrición hospitalaria

Alejandra Serrano Godínez

Pág.24

Nutrición Infantil, la base de una vida saludable

Merari Castro

Pág.27

Nutriólogos, inactividad física y deporte

Alejandra Nieto Ramírez

Pág.30

El nutriólogo ante la nueva normalidad por COVID-19 en los servicios de alimentos

Héctor Omar González González

Pág.34

¿Te estas alimentando bien?

Maricela Alcántara Melchor

Pág.40

Habilidades del docente en línea en el área de la salud

J.Guzmán Anguiano y R.Jerónimo Hernández

Pág.42





Boletín electrónico generado por la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales de la Universidad Abierta y a Distancia de México para ofrecer a sus estudiantes información sobre su programa educativo y fortalecer la identidad Universitaria.

La línea editorial de Comunidad DCSBA enfatiza enfoques interdisciplinarios, críticos e innovadores en el campo de la educación a distancia y de las carreras que oferta de División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales. Los autores son responsables por todos los conceptos e información presentados en los artículos y reseñas.

Editor responsable:

DCSBA

Servicios fotográficos:

Adobe Stock, Shutterstock, Istock, Pexels, Pixabay, Freepik, UnADM.

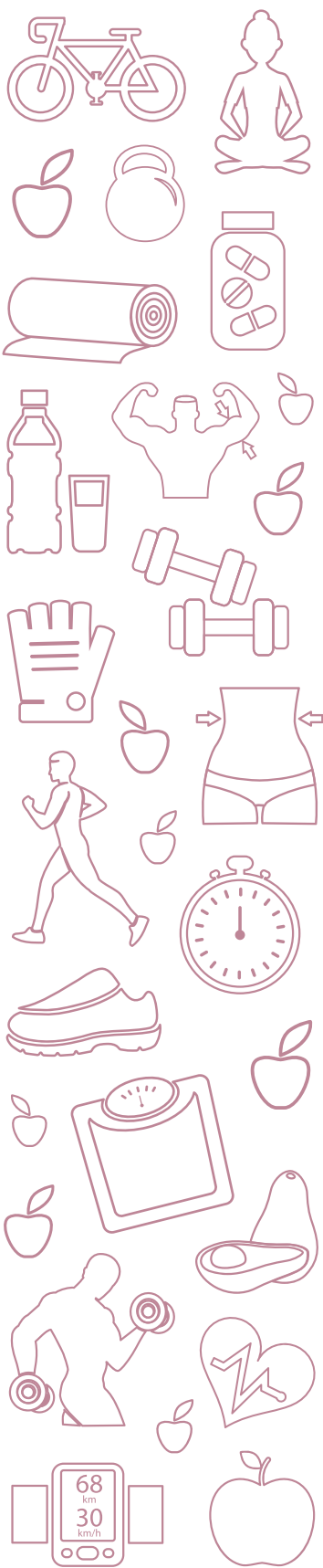
Una buena nutrición lleva a una excelente salud...

En la actualidad, el papel de la nutrición ha trascendido por su impacto en la salud, por lo que es necesario considerarla como parte de la estrategia para cumplir con los objetivos de salud en la población. Es sabido que, si la alimentación es correcta, se refleja en un estado nutricional adecuado y sobre todo en la ausencia de enfermedades crónico-degenerativas y un funcionamiento óptimo del sistema inmunológico. Uno de los aspectos a considerar para lograrlo debe ser contar con profesionales que se enfoquen en promover y educar en la población para la elección correcta de los alimentos a incluir en su alimentación habitual con el objetivo de alcanzar una mejor salud que impactará en su calidad de vida.

El profesional de la nutrición siempre será el indicado para realizar esta importante labor, pues a partir de conocimientos confiables, guía a la población en la toma de decisiones que permitirán que haya una mejora en su calidad de vida, pues a través de la promoción y educación alimentario-nutricional fomentará que sus hábitos de alimentación y de estilo de vida sean saludables. Para realizarlo cuenta con los conocimientos necesarios para actuar de acuerdo con la etapa de la vida pues cada una de ellas tiene particularidades, si hay alguna enfermedad y ante la práctica de algún deporte.

El panorama de la nutrición y la alimentación en México es complejo, hay cambios constantes en el estilo de vida de las personas y en su alimentación, siendo influidos por factores sociales, psicológicos, económicos, religiosos y culturales, por ello es necesario que el experto en nutrición sea quien encauce a la población en materia de alimentación, con la finalidad de mejorar la salud.

Cada día se ve con mayor claridad la importancia de la intervención oportuna del nutriólogo en cada etapa del ciclo de la vida. El último año ha quedado más claro que el adecuado estado de nutrición del individuo es un factor esencial en el pronóstico de salud y la respuesta ante la enfermedad; de este depende la respuesta y severidad en que impactará en el organismo. Las acciones que el nutriólogo realiza son esenciales y deben ser tomadas con la importancia necesaria, si bien la decisión final sobre cómo nos alimentamos depende de cada uno de nosotros, nuestras preferencias y hábitos, contar con más información y orientación científica respecto a lo que es adecuado o no para nuestra alimentación es el área en la que el nutriólogo ejercerá su tarea más importante. Este año el día del nutriólogo se celebra reforzando que la nutrición es una ciencia de la que depende el bienestar y la salud del individuo y la población, pues una buena nutrición refleja un óptimo estado de salud. Hemos aprendido que contar





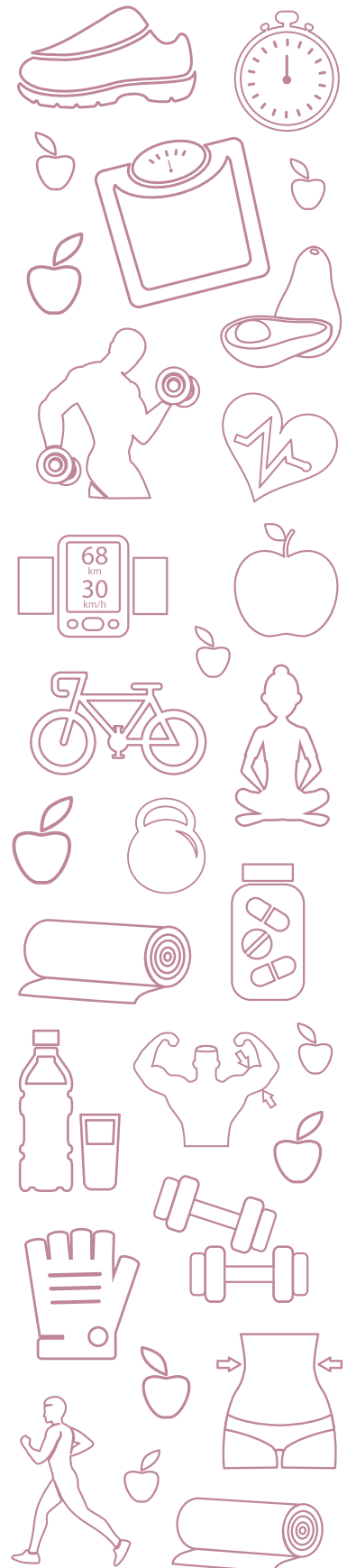
con una respuesta inmunológica adecuada es el resultado de un estilo de vida saludable e impactará en la evolución de una patología. Un ejemplo de esto lo hemos visto en los últimos meses con la pandemia por SARS-CoV2, la intervención del nutriólogo permite implementar protocolos de nutrición en el paciente crítico de forma que responda para superar y resistir la infección aguda; reducir el riesgo de desnutrición y de infecciones agregadas, así como en la recuperación de los pacientes.

A pesar de su importancia en la alimentación, de acuerdo con cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México hay 2.4 nutriólogos por cada mil habitantes, lo que refleja la falta de profesionales de la nutrición para dar atención a los problemas de alimentación y nutrición, que junto con otros factores de riesgo (falta de acceso a alimentos básicos, sedentarismo, fácil acceso a alimentos procesados e hipercalóricos), acentúan la falta de elementos que apoyen en la orientación, educación y atención para llevar una dieta equilibrada. En México toma importancia desde 1935, pero es hasta 1945 que se inicia su enseñanza como nutriología. El 27 de enero se registra a la Asociación Mexicana de Nutriología (AMN), por ello se celebra el día del nutriólogo en esa fecha.

La intervención del nutriólogo en la alimentación en México es fundamental y lo hace desde diversos campos de acción, en los que busca fomentar una salud adecuada e intervenir en el desarrollo de la ciencia de la Nutrición, de esta forma contribuye con acciones de prevención, educación y atención de la salud en el ámbito clínico y de promoción a la salud en población sana y en riesgo; en la población dedicada al deporte realizando acciones de evaluación y atención nutricional; planeando y dirigiendo las actividades de los servicios de alimentación; en la industria alimentaria participando en el desarrollo de nuevos productos alimentario; incidiendo en el diseño de políticas de nutrición y alimentación que mejoren la salud y generen programas que favorezcan la salud pública nutricional.

Ante esto nuestra casa de estudios contribuye a la salud mexicana formando profesionales de la nutrición comprometidos con el bienestar de la población y les felicita en su día y en especial a docentes en línea y estudiantes que forman parte de la UnADM. ¡Enhorabuena!

Karina Peláez Méndez
Responsable del Programa Nutrición Aplicada



Contexto social e importancia del uso adecuado de las Herramientas de orientación alimentaria

Por Licenciado en Nutrición Juan José Marín Bernal,
docente en línea del Programa Educativo Nutrición Aplicada.

Como nutriólogo o futuro nutriólogo, es importante que se utilicen de manera correcta las herramientas de abordaje nutricional ya que en muchos casos puede ser mal interpretado o aplicado por los pacientes o la población en general e incluso entre las propias instituciones de salud.





Imagen vía Pixabay

Un ejemplo de ello se presenta al utilizar la herramienta de orientación alimentaria muy común en nuestro país llamada el Plato del Bien Comer que en diversas normas oficiales utilizan como elemento de abordaje nutricional, por ejemplo, la **NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación** en donde representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la orientación alimentaria dirigida a la población pues refiere opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades, mismas que esta herramienta puede aplicar ya sea como material didáctico de apoyo para las actividades educativas o bien para fines de publicación en carteles, libros, empaques, etiquetas, etc.

Sin embargo, la representación que se le ha dado en muchos casos no ha tenido el impacto que representa.

En muchos casos el nombre se aplica de manera incorrecta y puede ser riesgoso ya que puede tener un impacto negativo en la percepción de la salud de las personas, o bien en la percepción de la alimentación saludable. Un claro ejemplo de lo antes mencionado es que, en muchos medios (digitales, principalmente) se aplica un término incorrecto denominándolo el Plato del Buen Comer. A pesar de que se utiliza la referencia ilustrativa de manera correcta, el nombre no corresponde al objetivo de la herramienta de orientación alimentaria ya que al aplicarlo así se puede malinterpretar o relacionar con cantidad y no con calidad, por ejemplo, cuando alguien ingiere una alimentación por arriba de sus requerimientos nutricionales se mencionan rases



coloquiales y desafortunadamente de uso común al decir que la persona “es de buen comer” o bien, en casos donde la alimentación se presenta de manera incorrecta respecto a la cantidad se suelen usar frases similares al mencionar que la persona “come un buen” y la percepción de la alimentación saludable se distorsiona no solo por el concepto erróneo que se tiene que si alguien se alimenta en grandes cantidades es señal de buena salud sino que el objetivo de una alimentación saludable no se aplica ya que se está familiarizado con un concepto erróneo al connotar como “buen comer” en lugar de “bien comer” y es ahí donde se pierde el valor de la herramienta nutricional al referir en cantidad y no en el elemento necesario que es la calidad alimentaria.

Otro ejemplo de herramientas de orientación alimentaria es la Jarra del Buen Beber que, en este caso sí hace referencia a un elemento de cantidad

en donde se realiza una representación gráfica de los líquidos que se sugieren para su consumo, en donde se enfatiza la cantidad como un elemento primordial al dar prioridad de consumo al agua potable natural de seis a ocho vasos por día, es decir la connotación que se aplica es priorizar la cantidad de líquidos en comparación con otro tipo de líquidos (lácteos, jugos, café etc.) mientras que en el Plato del Bien Comer se hace referencia directa a la calidad alimentaria de acuerdo a la clasificación de grupos de alimentos y demás características que se asocian como es el caso de la biodisponibilidad alimentaria y beneficios de cada grupo de alimentos si se consideran las leyes de alimentación (inocua, variada, completa, suficiente y equilibrada).

Parte del problema de la connotación, en gran medida, se debe a algunos medios de comunicación principalmente en los recursos



Imagen vía Pexels

digitales (redes sociales, páginas de Internet, blogs etc.) en donde se plantean términos inexactos e incorrectos con poco o nulo sustento académico ya que el personal que realiza los contenidos en su mayoría no tiene relación con la nutrición. Un claro ejemplo es el denominado coaching que es aplicado como una tendencia de mejora que en un principio se destinaba en ámbitos de capacitación laboral y profesional y que con el paso del tiempo se extendió al ámbito educativo, llegando incluso al área de las ciencias de la salud, lo cual no está mal aplicarlo como un elemento de mejora o refuerzo académico, pero el problema radica en que en algunos casos el personal que realiza coaching no está especializado o no es aplicado por nutriólogos, médicos o personal de salud y quebranta la veracidad de la información y sobre todo que el lector adopta o se integra en elementos mal aplicados como elementos de aprendizaje.

Por ese motivo, resulta fundamental que se conozca la situación y el contexto respecto a este tipo de materiales didácticos ya que esta acción permitirá posicionar al personal de salud, principalmente al nutriólogo y la asociación con los medios de comunicación y en las instituciones o lugares en donde se tenga intervención para que sea quien encabece la información de manera adecuada.

Educación nutricional en el campo formativo

*Por licenciada en nutrición Clara Díaz Aguilar,
docente en línea del Programa Educativo Nutrición Aplicada*

Para la Organización de las Naciones Unidas de la Alimentación y la Agricultura (FAO), la educación nutricional no contempla solo la difusión de información acerca de los alimentos y sus nutrientes, sino que también proporciona las herramientas para saber qué hacer y cómo actuar para mejorar la nutrición.



El Grupo de Educación Nutricional y Concienciación del Consumidor proporciona asistencia técnica a los países para que desarrollen políticas y programas que contribuyan a fomentar la comprensión pública sobre la importancia de la sana alimentación; la creación de entornos que faciliten la elección de opciones alimentarias saludables y de la creación de capacidades, tanto para individuos como para instituciones para adoptar prácticas alimenticias y nutricionales que promuevan la buena salud.

Al analizar que educar y formar son términos que tienen en común la modificación de hábitos, tratándose de nutrición debe considerarse que la formación de los hábitos alimentarios en la infancia empieza en la familia, con las costumbres y tradiciones del entorno familiar. Al realizar acciones conjuntas, en el binomio educar y formar sobre todo en los escenarios donde se pasa el mayor tiempo como es el hogar y la escuela a fuerza de repetición que la constante sea la educación nutricional en todo momento como consecuencia traerá hábitos de alimentación adecuados.

Al fomentar acciones educativas en materia de alimentación y nutrición, se consideran herramientas valiosas para la configuración de hábitos alimentarios saludables desde la edad en la que inicien formación educativa como guardería, preescolar, escolar, primaria, secundaria, preparatoria universidad, en todos los niveles pueden incorporarse con menor dificultad conductas positivas, que promuevan la salud y así disminuir el riesgo de desarrollar patologías prevalentes en la edad adulta.

El ámbito escolar se presenta como lugar prioritario e idóneo para fomentar conocimientos y facilitar habilidades en alimentación, nutrición y actividad física, que responsabilicen a los chicos y chicas para ejercer un mayor control sobre su salud.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) informó que en el servicio de guarderías parten de que los niños comienzan a aprender desde que nacen y su formación se desarrolla con mayor

celebridad cuando reciben atención, afecto y estímulos, además de una buena nutrición y salud. Se procura el aseo, la alimentación, el cuidado de la salud la alimentación, el cuidado de la salud, la educación y recreación de los infantes entre 43 días de nacido y los cuatro años.

Por lo anterior, puede deducirse que se debe intervenir en la educación nutricional desde prácticamente desde su nacimiento del ser humano, y al incluir el conocimiento de nutrición permanente en el campo formativo, el que se incluya a fuerza de repetición y concretar que se estudia para la vida y a conservar la salud.



Imagen vía Maxpixel

Importancia de la educación nutricional

La educación nutricional no significa lo mismo para todos los que se dedican profesionalmente a la nutrición. Es fundamental distinguir entre la formación sobre la nutrición y la educación en materia de nutrición orientada a la acción, que está centrada en las prácticas y se ha definido como una serie de actividades de aprendizaje cuyo objeto es facilitar la adopción voluntaria de cambios en el comportamiento alimentario



Imagen vía Pexels

y de otro tipo relacionados con la nutrición que fomentan la salud y el bienestar. Este enfoque, que se centra en las personas, en el estilo de vida, sus motivaciones y su contexto social, parte de una metodología basada en la acción. Se ha desarrollado en varias direcciones, como por ejemplo en la promoción de la salud, el marketing y la nutrición comunitaria.

Según la FAO, una estrategia fundamental consiste en crear un entorno propicio para accionar la educación nutricional, por ejemplo, en las escuelas pueden transmitirse mensajes tácitos pero poderosos por medio de las mercancías de los vendedores de alimentos, las prácticas de lavado de manos, las comidas escolares, los refrigerios que se traen de casa, los huertos escolares y los hábitos alimentarios de los profesores, así como por medio de las actividades llevadas a cabo en las aulas.

El solo ser porta voz o transmitir información sobre los realizar el cambio de hábitos alimentarios es parte de una estrategia de a educación nutricional. El modelo de educación nutricional orientada a la acción todavía se aplica relativamente poco ya que nuestro país se imparte capacitación profesional en este ámbito (cuando no lo desconocen) y, por lo general, se ignoran los enfoques orientados a modificar los comportamientos. El personal que se encarga del desarrollo en el ámbito sanitario y agrícola en los distritos y comunidades

suele tener poca capacitación en nutrición y, normalmente, ninguna en educación nutricional. Como consecuencia de ello, cree que su labor consiste exclusivamente en transmitir información y asesoramiento, que es lo que hace, a menudo con escasos resultados. Los propios profesionales de la nutrición no suelen reconocer la necesidad ni de impartir educación nutricional orientada a la acción ni de fomentarla, por lo que la FAO comenta sobre las acciones para la promoción de la educación

Promoción de la educación nutricional en las escuelas

Las escuelas primarias ofrecen un entorno excelente para promover el consumo de alimentos sanos toda la vida y mejorar la seguridad nutricional sostenible a largo plazo. Una buena nutrición es fundamental para el desarrollo físico y mental del niño; los niños en edad escolar son consumidores de alimentos, actualmente y en el futuro, y serán padres en el futuro, a la vez que representan un vínculo importante entre la escuela, el hogar y la comunidad. El problema reside en que la nutrición apenas está representada en los planes de estudio y la formación de profesores, tiene que competir con otras asignaturas de un plan de estudios ya excesivamente denso, se suele impartir mal y no tiene puentes con el hogar y la comunidad.



Aun así, la educación nutricional en la escuela primaria despierta el interés mundial, por lo que la FAO es una referencia para los países que desean hacer frente a estos problemas. El enfoque de la FAO es consonante con el de otros movimientos internacionales relativos a la salud escolar, como el movimiento centrado en escuelas que promuevan la salud y la iniciativa FRESH11. Se basa en las necesidades, la experiencia práctica y la acción; no solo abarca las aulas, sino también la familia, la comunidad y el personal de las escuelas, así como el entorno escolar, incluido todo lo que tiene que ver con las buenas prácticas en materia de alimentación y salud, como los huertos escolares, los comedores, los puestos de golosinas y las instalaciones de suministro de agua y saneamiento. Las actividades de la FAO de educación nutricional en las escuelas han constado de talleres, reuniones y artículos y de un número considerable de proyectos. Una serie de productos modelo muestra la manera de activar el aprendizaje de la nutrición en las escuelas e incorporarlo en el entorno social y físico para obtener resultados concretos.

Es de suma importancia la intervención formativa para la educación nutricional que coadyuve a evitar el desmedido crecimiento de padecer enfermedades no transmisibles (ENT). La OPS menciona que las enfermedades crónicas, no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. Estas condiciones incluyen cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas. Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir mediante la reducción de los factores de riesgo comunes, como el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física y comer alimentos poco saludables.

Imagen vía Pexels



El saber de la alimentación actual y cuál es la perspectiva que se tiene para el futuro en México

Por Licenciada en Nutrición Eva Salmerón de la Cueva
Docente en línea del programa educativo Nutrición aplicada

¿Será que el tipo de alimentación que hoy en día se consume en México estará provista de nutrimentos de manera equilibrada para contribuir en los beneficios que implica conservar la salud de las personas? El acto de comer es una necesidad fisiológica, pero comer alimentos de calidad variados que provean los macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos) y micronutrientes (vitaminas, minerales y agua) de manera armoniosa pudiera ser todo un arte.



La estimación de la población de México en el año 2021 será de 128,23 millones de habitantes y proporcionalmente tres cuartas partes de estos habitantes radican en zonas urbanas y la mitad de la población tiene menos de 26 años, el 75 % de la población mexicana tiene menos de 50 años y el 50 % de la población tiene menos de 35 años, motivo por el cual México genera una constante demanda y aumento en el consumo de alimentos y bebidas.

Lo anterior, significa que el país estará conformado por un gran número de población productiva y el resultado más probable es que el acto de comer sea de manera acelerada cocinando los alimentos en forma rápida o adquiriéndolos al instante; listos para comer con preparaciones que no implique un lapso mayor porque el tiempo es limitado para ingerirlos y se alternan al mismo tiempo trabajado en la computadora o mirando el televisor o el celular. De ahí, surge una evolución de la industria alimentaria en la producción de alimentos procesados.

Respecto al problema de los productos procesados, Infosalus especificó que son añadidos de aditivos que generan en el consumidor la atracción cada vez más de su consumo, lo que no garantiza que sean completos y saludables, muchos de ellos corresponden a preparaciones con harinas refinadas, azúcares simples, grasas trans o saturadas y preparaciones con alto contenido en sodio; los alimentos procesados provienen de la manipulación del hombre, no son alimentos completamente naturales como las carnes, las verduras y las frutas frescas, las leguminosas y los cereales enteros; son alimentos a los que se les añade un alto contenido de sal, azúcar y aditivos químicos.

El artículo publicado por Canales Sectoriales Inter Empresas reseña que, para la industria alimentaria, México se presenta como un país de gran interés con base en su distribución de población joven, fragmento muy significativo de consumidores porque las familias generan más ingresos por ser más pequeñas y cada día las mujeres se integran más al campo laboral, por tanto, se forja una mayor demanda de alimentos preparados, listos para comer, siendo una opción más aplicada en la vida diaria.

Imagen vía AdobeStock





Imagen vía Pixabay

La perspectiva que se tiene para el futuro se relaciona con la tecnología alimentaria fomentando la investigación para el desarrollo de nuevas tecnologías que se adapten a los estudios llevados por nutriólogos, investigadores y psicólogos para identificar la influencia de la comida en el desarrollo de funciones y en la salud física y mental de las personas

Para la FAO, a medida de continuar con la intensificación de explotación de los recursos naturales y la falta de disponibilidad para acoger medidas que frenen el cambio climático, las personas están sometidas en el riesgo de no poder alimentarse en un futuro, hay que tomar en cuenta el crecimiento demográfico, la extensión forestal que se ha reducido a la mitad, las mayores reservas hídricas se están agotando y la importante pérdida de la biodiversidad.

Según las estadísticas, la FAO proyecta que para satisfacer la demanda mundial de alimentos es necesario incrementar la producción de alimentos, la producción anual agrícola debe incrementar en un 77 % en países en desarrollo y un 24 % en países desarrollados. Para el año 2050 se estima un aumento en el consumo de proteínas del 60 %. Así, la clave es innovar mejoras en el sector agrícola y ganadero, que inste en aumentar la producción de alimentos sin ejercer presión sobre el agua y la tierra.

Una de las tendencias a futuro para la industria alimentaria e investigación es la producción de alimentos para prevenir enfermedades, los superalimentos, los alimentos sustitutivos, los nuevos alimentos e ingredientes o bien la comida inteligente.

En un artículo que publicó el Instituto Español de Estudios Estratégicos, en el año 2017, hace referencia en el uso de alimentos funcionales como una gran tendencia porque al mismo tiempo de satisfacer las necesidades básicas proporcionan beneficios añadidos como el uso de y la probióticos y la instrucción de ácido omega-3. Otra tendencia de nutrición para el siglo XXI desprende del descubrimiento del genoma humano con la nutrigenética y la nutrigenómica, disciplinas que se están estudiando y traen un gran auge un proyecto es el diseño de dietas personalizadas para prevención y tratamiento de enfermedades considerando variables como edad, sexo, nivel de estudios, profesión como fenotípicas (peso, glucemia, tensión arterial, etc.).

La Dra. Nimbe Torres Torres, investigadora del Departamento de Fisiología de la Nutrición (INCMNSZ), informó que en las últimas tres décadas ha persistido el desarrollo de las nuevas tecnologías moleculares, investigando mecanismos de acción de los nutrimentos y de



las pequeñas variaciones en el genoma, con las personas que puedan producir una respuesta diferente a los componentes de la dieta; lo que se busca es el desarrollo de estrategias dietarias definidas para cada persona, población explícita o para una enfermedad específica, referente con la nutrición considerando la variabilidad genética, la esencia es de dar sustento a la genómica nutricional con la relación entre genoma humano, nutrición, salud y sus interacciones. De manera directa o indirecta los nutrientes pueden regular diferentes factores de transcripción a través de cambios hormonales, sobre todo de insulina y glucagón, considerados sensores de los nutrientes. Estos factores pueden unirse a regiones de genes específicos y promover su transcripción, mediante la formación de proteínas y sus metabolitos.

En conclusión, la recopilación bibliográfica de este texto pretende percibir cómo se encuentra el tema de alimentación que se está estudiando en México y la planeación que se percibe a futuro con investigación documental actual, el propósito es mantener el estado de salud de las personas involucrándose para conservar y generar buenos hábitos alimentarios mediante la concientización de qué y cómo se come.

Referencias bibliográficas:

- Canales sectoriales, Interempresas. (n.d). Recuperado de México, un país con perspectivas de futuro: <https://www.interempresas.net/Alimentaria/Articulos/196823-Mexico-un-pais-con-perspectivas-de-futuro.html>
- Infosalus Nutrición. (2018). Problemas de la alimentación actual: procesados y etiquetado. Recuperado de <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-problemas-alimentacion-actual-procesados-etiquetado-20180518084533.html>
- Ortiz Gómez, A. S., Vázquez García, V., & Montes Estrada, M. (2005). La alimentación en México: Enfoques y visión a futuro. *Estudios Sociales*, 13(25), 8-34.
- Torres y Torres, N. (2013). Nutrigenómica, el futuro de la nutrición. Énfasis. Recuperado de <http://www.alimentacion.enfasis.com/articulos/67002-nutrigenomica-el-futuro-la-nutricion>

Imagen vía iStock



Formación del nutriólogo en un modelo educativo innovador a distancia

Por Licenciada en Nutrición Sonia Elizabeth Angulo Bernal; docente en línea del programa educativo Nutrición aplicada y Mtra. Karina Peláez Méndez; responsable del programa educativo NA

El modelo educativo por competencias de la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM) que se ha propuesto para la Licenciatura de Nutrición Aplicada ha transformado la educación profesional mediante el acceso del conocimiento a los estudiantes, sus métodos de enseñanza y aprendizaje, dejando atrás el estigma de que la educación a distancia no es igual de efectiva que el modelo presencial. Es así, toda vez que la aplicación del aprendizaje a distancia en la educación ha evolucionado junto con tecnología de la comunicación, provocando que la interacción entre los docentes y estudiantes progrese.



La integración de todos esos elementos lo hacen un modelo educativo único, pues se centra en el estudiante; él es quien busca y administra su propio proceso de aprendizaje, mismo que resalta la importancia de la transferencia de conocimientos a los problemas específicos relacionados con la atención clínico-nutricional, a través del desarrollo de habilidades de pensamiento crítico, toma de decisiones y solución de problemas. Con lo anterior, se vincula la teoría con la práctica y los procesos centrados en ello y en el aprendizaje permanente, construyendo de esa manera su eje principal: el aprender a aprender y el desarrollo del pensamiento para la innovación.

El objetivo del presente artículo es demostrar cómo el modelo educativo por competencias propuesto para la Licenciatura de Nutrición Aplicada ha sido exitoso al aumentar las habilidades de aprendizaje y resolución de problemas tanto en estancias como en estadías, lo que ha permitido conjuntar la teoría con la práctica. A su vez, centra las actividades del docente en la mediación del aprendizaje a través del entorno tecnológico, propiciando que los estudiantes trabajen colaborativamente, se comuniquen e intercambien puntos de vista, encaminándolos a un aprendizaje autónomo de la nutrición: crítica, reflexiva e integral que lleve

no solo a la adquisición de información, sino a un proceso intelectual, asegurando la construcción del conocimiento y finalizando con en el desarrollo de actividades diversas del pensamiento complejo.

La UnADM realiza acciones educativas tendientes a formar profesionales en nutrición a nivel técnico, de licenciatura y maestría; íntegros y responsables con bases científicas con un modelo educativo por competencias innovador, acorde a las necesidades cambiantes de la sociedad, ofreciendo un plan de estudios flexible, centrado en el estudiante; dado que es la persona que busca y administra su propio proceso de aprendizaje, apoyado en las herramientas tecnológicas.

Este modelo educativo pretende que el estudiante logre aptitudes en el pensamiento crítico y reflexivo, vinculando la teoría con la práctica, a través de la reflexión continua del quehacer clínico nutricional cotidiano mediante el uso de herramientas tecnológicas. Con ello, logran brindar acertadamente, planes de manejo nutricionales a los individuos de acuerdo con los campos en que podrá desempeñarse a través de las estancias y estadías: clínico, poblacional, servicios de alimentos o ciencias de los alimentos, con un enfoque integrador para las intervenciones nutricionales en un contexto de atención a la salud.



Imagen vía AdobeStock

Esa educación híbrida pretende llevar al estudiante por un proceso de interpretación, reflexión y acción, lo que conlleva al debate de y confrontación del propio punto de vista con el de otros y contribuye a la superación y enriquecimiento personal, métodos y técnicas de intervención práctica, para la resolución de problemas logrando una atención nutricional de excelencia en las diferentes zonas geográficas de la República Mexicana.

De esa forma, el estudiante se vuelve un participante activo de su propio proceso de aprendizaje, permitiendo que pueda combinar sus actividades laborales con la formación, además de vincular al estudiante al contenido instructivo, permite la interacción con compañeros e instructores a través de foros de discusión, estudios de casos basados en problemas, proyectos colaborativos, chats de texto sincrónicos en vivo y discusiones enlazadas, donde los estudiantes publican y responden mensajes a su conveniencia, o a través de aulas en vivo con audio, video, y uso compartido de aplicaciones.

La ambición del modelo educativo instituido es lograr que el conocimiento permita transformar la realidad en la que una sociedad se desenvuelve, dirigiéndose a obtener un beneficio para la Institución y la población a la que atiende.

En conclusión, la licenciatura en nutrición ofertada por la UnADM cuenta con un modelo educativo por competencias innovador que puede llevar a los estudiantes a un acercamiento laboral y de liderazgo en el campo de la salud. Los estudiantes pueden aprender e interactuar con compañeros y docentes desde cualquier lugar y en cualquier momento, acoplado variaciones en sus horarios.

Aunado a lo anterior, dentro de las estrategias que se implementan, se considera la incorporación de procesos de tutoría por parte de docentes preparados en el uso de las tecnologías de información, expertos en el desarrollo de actividades de mediación a través de entornos tecnológicos, que al mismo tiempo acompañan al estudiante en las sesiones presenciales.



Imagen vía AdobeStock



Consecuentemente, les permitirá integrar esos conocimientos con la elaboración de proyectos de nutrición, análisis y solución de casos clínico-nutricionales reales, investigaciones, ejercicios prácticos y dinámicas grupales, en las plataformas de aprendizaje. Ante esta perspectiva, la UnADM, a través de la licenciatura, deberá seguir innovando los métodos de enseñanza en la formación a distancia con aprendizajes interactivos que promuevan la construcción del conocimiento por parte de los estudiantes a través de elementos interactivos que les den significado, como es el uso de hipertexto, imágenes, ilustraciones y organizadores gráficos que favorezcan la vinculación de la teoría con la práctica y la integración de los contenidos abordados en las distintas asignaturas de esta Licenciatura, para contribuir favorablemente al proceso de atención nutricional de los pacientes y sus familias.

Referencias

- Catalano A. & et.al. (2004). Diseño curricular basado en normas de competencias laboral, conceptos y orientaciones metodológicas. Banco Interamericano de Desarrollo.
- Ramírez M. & et.al. (2006). Guía para el desarrollo de competencias docentes. Editorial Trillas.
- Torres Rosa M. "Nuevo rol docente: ¿qué modelo de formación, para qué modelo educativo?". Revista Perfiles Educativos. Octubre-diciembre 1998. Número 82. Universidad Autónoma de México. México D.F.
- Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE January 2007 ISSN 1302-6488, Volume: 8 Number: 1 Article: 10

Nutrición geriátrica: un área de oportunidad para el nutriólogo

Por: Licenciada en Nutrición Nadia Gabriela Hernández Triana; docente en línea del programa educativo Nutrición aplicada



Una nutrición adecuada permite mantener un peso ideal, el funcionamiento corporal óptimo y prevenir enfermedades a lo largo del ciclo vital humano. De acuerdo con Instituto Nacional de Geriátrica, el envejecimiento es un proceso gradual y adaptativo caracterizado por la disminución relativa de la respuesta homeostática del organismo, debido a cambios fisiológicos, morfológicos, biológicos y psicológicos propios de la edad y el desgaste de cada individuo.



Por Licencia en Nutrición Nadia Gabriela Hernández Triana, docente en línea del Programa Educativo Nutrición Aplicada

La nutrición geriátrica es un área relativamente nueva y resulta una gran oportunidad de desarrollo profesional pues México es un país con más de 15.4 millones de personas adultas mayores, y al igual que en otros países estas cifras incrementan cada año, por lo que en poco tiempo deberán enfrentarse múltiples problemas relacionados con el envejecimiento poblacional, pues se ven incrementadas las necesidades de cuidado, servicio médico, así como la protección social. En México, este grupo poblacional es considerado bajo condiciones de vulnerabilidad, con un marcado incremento en la prevalencia de enfermedades crónicas.

El proceso de envejecimiento trae consigo alteraciones en la capacidad física, funcional, cognitiva, digestiva y la composición corporal que determinan el requerimiento energético en el adulto mayor, como consecuencia de ello se presenta pérdida de peso, alteraciones en el sistema inmunológico y con ello complicación de la enfermedad de base.

Alteraciones relacionadas con la nutrición

A partir de los 60 años se presenta una disminución del gusto que se intensifica aún más después de los 70 años, la falta de salivación, pérdida de piezas dentales, disfagia, dificultan la masticación y la deglución, causando deficiencias nutricionales. La falta de salivación causa a su vez la disminución en la secreción del jugo gástrico y de sales biliares lo que dificulta la acción enzimática para llevar a cabo el catabolismo de las macromoléculas. De forma simultánea causa deficiencia de la vitamina B12, por falta del factor intrínseco, componente del jugo gástrico a nivel del intestino delgado. Los ayunos prolongados pueden ocasionar atrofia en las vellosidades intestinales siendo el lugar principal de la absorción de nutrientes. La disminución de la peristalsis intestinal por falta de movilidad, una ingesta pobre en fibra o de líquidos pueden causar estreñimiento.

La presencia de diarrea, consumo de antibióticos, así como el tipo de alimentación causan cambios constantes en el microbiota intestinal misma que contribuye a la regulación del sistema inmunitario, provocando vulnerabilidad frente a enfermedades y bacterias.

Papel del nutriólogo en la atención del adulto mayor

La alimentación en este grupo poblacional debe cubrir las necesidades propias de la etapa de vida y el profesional de la nutrición debe brindar una atención integral valorando al paciente desde sus diferentes enfoques: Antropometría, realizando mediciones corporales, así como de composición; Bioquímica, analizando resultados de estudios de laboratorio; Clínica, identificando la presencia de signos y síntomas apoyado con la aplicación del historial clínico; Dietética, valorando los hábitos de alimentación y su impacto en la nutrición del individuo.

La formación de licenciados en nutrición aplicada capaces de diseñar estrategias de intervención nutricional tanto a nivel individual como colectivo podrá garantizar un envejecimiento saludable de la población de nuestro país.

Dentro de la oferta educativa de la UNADM, la formación de profesionales de la nutrición es integral, por lo que incluye asignaturas donde el alumno adquiere las competencias necesarias para brindar atención nutricional durante las diferentes etapas de la vida, incluida por supuesto la vejez.

Consulta más información en:

<http://www.geriatria.salud.gob.mx/>
<https://www.unadmexico.mx/licenciatura-y-tsu/oferta-educativa/division-de-ciencias-de-la-salud-biologicas-y-ambientales>

Participación del nutriólogo en la nutrición hospitalaria

Por Licenciada en Nutrición María Alejandra Serrano Godínez;
docente en línea del programa educativo Nutrición aplicada

**“Deje que los alimentos sean su medicina y que la
medicina sea su alimento”**

Hipócrates

La nutrición hospitalaria tiene como finalidad ayudar a que el paciente mantenga o alcance su estado óptimo de nutrición mientras se encuentra hospitalizado. La alimentación puede ser por vía enteral (administrar los nutrientes directamente en el tracto gastrointestinal mediante sonda) o parenteral (consiste en el suministro de nutrientes por vía intravenosa); así como la vía oral. Esta vez hablaremos de la alimentación por vía oral y del papel que juega el nutriólogo en esta.



Papel del nutriólogo

El papel del nutriólogo es muy importante ya que es el encargado de valorar el estado nutricional en el que se encuentra el paciente al ingresar al hospital; es decir si presenta desnutrición, obesidad o se encuentra en un estado óptimo. En esta evaluación nutricional se verifica la ingesta de alimentos que realizaba en casa, si tiene alguna alergia o intolerancia alimentaria, si puede masticar y deglutir con facilidad los alimentos y el padecimiento actual.

En caso de no poder masticar o deglutir se le refiere al paciente si prefiere sus alimentos de consistencia suave, picado fino o en papilla. Posteriormente, verifica los estudios de laboratorio en la cual se constatan la desnutrición proteica, alguna dislipidemia (incremento de colesterol y triglicéridos en sangre) y/o alguna falla renal o hepática.

Una vez que termina el interrogatorio, se calcula la cantidad de calorías que necesita el paciente, para lo cual se requieren los siguientes datos:

- Peso
- Talla (estatura)
- Peso actual y su peso ideal

De esta manera, se determinarán el consumo de calorías que eviten a que su estado de nutrición se vea afectado. Si el paciente está consiente, se dará una alimentación por vía oral.

Clasificación de dietas

- Dieta normal: alimentos que comemos día a día sin ninguna modificación en su preparación.
- Dieta blanda: facilita la masticación y permite una buena digestión. Se caracteriza por incluir alimentos cocidos al vapor, bajos en grasa y de textura suave y sin irritantes. Este tipo de alimentación se utiliza en diversas enfermedades como cesáreas, pacientes con problemas de masticación, hernia hiatal, gastritis, úlceras gástricas y apendicitomía.
- Dieta baja en hidratos de carbono: es una alimentación en la cual se disminuyen los hidratos de carbono simples y se indican principalmente a pacientes con Diabetes Mellitus o alguna enfermedad pulmonar como, por ejemplo, EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica).
- Dieta de baja carga bacteriana: en esta alimentación, todos los alimentos deben ir cocidos, así se evitará que haya la proliferación bacteriana. Se da principalmente a pacientes con algún padecimiento de cáncer.
- Dieta hiposódica: los alimentos son bajos en sodio (sal); se evitan los embutidos, enlatados, refrescos, etc. Es utilizada en pacientes con diagnóstico de hipertensión o alguna cardiopatía.



Imagen vía AdobeStock

- Dieta modificada en lípidos: se hace una modificación en la ingesta de grasas y se prescribe en pacientes con dislipidemias y problemas cardiovasculares.
- Dieta astringente: es una dieta con escasos residuos y de fácil digestión. Se excluirán alimentos ricos en fibra, que contengan especias o irritantes de la motilidad intestinal o agentes que produzcan flatulencia. Se indica en pacientes con gastroenteritis o colitis agudas, o en cualquier patología que curse con diarrea.
- Dieta hipoalergénica: con este tipo de alimentación se evita que el paciente siga presentando alguna alergia alimentaria, por lo que se restringe el consumo de los siguientes alimentos: huevo, lácteos, nueces, fresas, pescado y chocolate.
- Dieta modificada en proteínas: en este tipo de alimentación se restringe el consumo de proteínas de origen animal. Se prescribe a pacientes con insuficiencia renal o algún padecimiento hepático.

El nutriólogo supervisa que los alimentos se encuentren en buen estado y estén preparados de la manera correcta para cada uno de los pacientes, asimismo se encarga de supervisar el ensamble de cada una de las dietas, el cual es identificado mediante tarjetas en la cuales se coloca el número de cama, el nombre y el tipo de dieta que necesita.

Si la estancia del paciente es larga, se monitorea su aceptación a los alimentos y se verifica que el estado de nutrición no se modifique. Cuando el paciente es dado de alta, el nutriólogo dará la orientación nutricional de acuerdo con el diagnóstico con el que es referido.

Esta orientación es encaminada a que el paciente continúe con su buen estado nutricional y evite más complicaciones de salud, por lo cual, el trabajo que realizan los nutriólogos en el hospital es muy importante ya que trabaja con un grupo multidisciplinario (médicos, psicólogos y enfermeras) para que el tratamiento médico tenga éxito.



Nutrición infantil, la base de una vida saludable

Por licenciada en nutrición Merari Castro, docente en línea del Programa Educativo Nutrición Aplicada

¿Cuántos de ustedes tienen recuerdos sobre su alimentación en la infancia? Lo que les daban sus papás en las comidas, cuando comían en casa de la abuela, la forma en como festejaban sus cumpleaños, en fin, hábitos saludables y no saludables, pero que se han quedado en sus vidas y que muchos de ellos, aún están vigentes.

Se sabe que la alimentación en la primera infancia es crucial para el establecimiento de hábitos en la vida adulta; en el artículo de Parental Influence on Eating Behavior, Conception to Adolescence se concluye que “A medida que los niños hacen la transición a la dieta adulta modificada de su cultura, las preferencias alimentarias de los niños y sus dietas reflejan los alimentos que están disponibles y accesibles para ellos, en donde el modelado y la familiaridad de los padres juegan un papel importante en el desarrollo de sus preferencias alimentarias”, con esto se hace muy importante la presencia del nutriólogo en esta etapa de la vida, debido a que los padres hoy en día se encuentran llenos de mitos e información, desde lo que leen en Internet, como los comentarios de conocidos y sus propias creencias sobre alimentación.

Con base los resultados de la ENSANUT 2018, se sabe que el 35.6 % de la población de 5 a 11 años presentan sobrepeso y obesidad, mientras que la población mayor de 20 años (sus padres) presentan más del 70 % prevalencia de sobrepeso y obesidad. Esta misma encuesta arroja que el consumo de alimentos recomendables como verduras y frutas representa menos del 50 % de la dieta actual y alimentos no recomendables como bebidas no lácteas endulzadas (refrescos, jugos) más del 80 % de la población en general las consumen de forma habitual, así como los cereales dulces con el 50 % de consumo promedio en menores de 11 años.

La alimentación en los hogares y en los primeros años de vida es muy importante, la creación de hábitos saludables desde casa (los cuales deben de estar orientados por un nutriólogo infantil que tome en cuenta todas las características necesarias) para qué en conjunto con la familia tomen acciones permanentes con el paso del tiempo.





Imagen vía iStock

El papel del nutriólogo infantil es crucial por varios motivos:

- Es el profesional de la salud que cuenta con las herramientas para evaluar el sano crecimiento y desarrollo de los niños.
- Se enfoca en la alimentación de los niños, pero trabaja con toda la familia para hacer modificación de hábitos de vida con todos los habitantes de la casa.
- Tiene empatía al trabajar con padres recién estrenados y entiende sus temores al momento de alimentar a su bebé.
- Se actualiza en temas de nutrición materno infantil para derribar mitos sobre lactancia, alimentación complementaria y alimentación infantil.
- Comprende que la alimentación va más allá de sentarse a comer, los niños necesitan un proceso de aprendizaje a través de todos sus sentidos y el juego para llevar a cabo una alimentación correcta.
- Conoce temas de crianza respetuosa y alimentación perceptiva para enseñar a los padres a ser pacientes y reaccionar de forma positiva ante las necesidades de sus hijos.
- Es creativo al ofrecer menús variados, completos y con alimentos de diferentes presentaciones para los niños.

El nutriólogo infantil ama la orientación alimentaria, se apasiona por saber más sobre el sano crecimiento y desarrollo de los niños y se actualiza constantemente, este es el secreto de la profesión, estar bien convencido de que su labor es importante y que impacta positivamente a la sociedad a la cual sirve con sus conocimientos.

Además, juega un rol de prevención, enfocándose en los pequeños, pero trabajando con toda la familia, por ello su labor es muy importante en cada hogar.

Nutriólogos, inactividad física y deporte

*Por licenciada en nutrición Alejandra Nieto Ramírez,
docente en línea del Programa Educativo Nutrición Aplicada*





- Hoy en día, el profesional de la nutrición se enfrenta a la calamidad de la inactividad física por parte de la población en niños, jóvenes adultos y adultos mayores, que se acentúa aún más con los avances de la tecnología donde las necesidades se resuelven con una llamada telefónica, un mensaje de texto o un clic, lo que limita el movimiento y fomenta el sedentarismo, a diferencia de lo que ocurría en la antigüedad donde el hombre para satisfacer sus necesidades cazaba, sembraba, caminaba, pescaba, construía, etcétera. Actualmente, para resolver la necesidad alimenticia es abrir bolsas y destapar latas, ya no se invierte el tiempo para realizar comidas artesanales, lo que lleva a un deterioro de la salud.



Imagen vía Pixabay

- Todo ha cambiado, la forma de diversión, de comunicación, de trabajar, de estudiar, de comprar y por supuesto de alimentarnos, lo que lleva a que la humanidad esté inmersa en un mundo de disponibilidad con mínimo esfuerzo físico, incluso antes de la COVID-19.
- Desde hace tiempo, los días de campo y las visitas a los parques fueron remplazados por paseos a los grandes centros comerciales donde las tortas, los huevos cocidos, el arroz y el agua de limón fueron sustituidos, por hamburguesas, papas, refrescos y pizzas.
- Ante la inactividad física y la disponibilidad de alimentos procesados, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en conjunto con la Unión Internacional de Telecomunicaciones, ha propuesto el uso de tecnologías móviles para promover cambios que lleven a la población a adoptar hábitos saludables. Se menciona que cada país debe adaptar la versión mundial a su contexto y sus necesidades; hoy en día solo son nueve países los que ya iniciaron a trabajar con estos programas, México aún no comienza la estructuración de un programa organizado y serio para el combate de la inactividad física.
- Como profesional de la nutrición se debe tener presente que es mejor prevenir e iniciar trabajos para promover una cultura de autocuidado en la gente que nos rodea ya que gran parte de la labor es la educación y la concientización.
- La vigilancia y la orientación nutricional son de vital importancia en la población que está inmersa en la práctica de ejercicios físicos, actividades deportivas y actividades físicas.
- Los pacientes y la mayoría de la gente confunden los términos y piensa que son sinónimos la actividad física, el ejercicio y el deporte, es indispensable tener en cuenta la diferencia para tener la orientación nutricional adecuada según la práctica de actividad física o deportiva. Por ello antes de continuar, se debe tener la claridad de a que se refiere cada concepto.
- La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas, también se menciona que no se debería confundir con ejercicio.



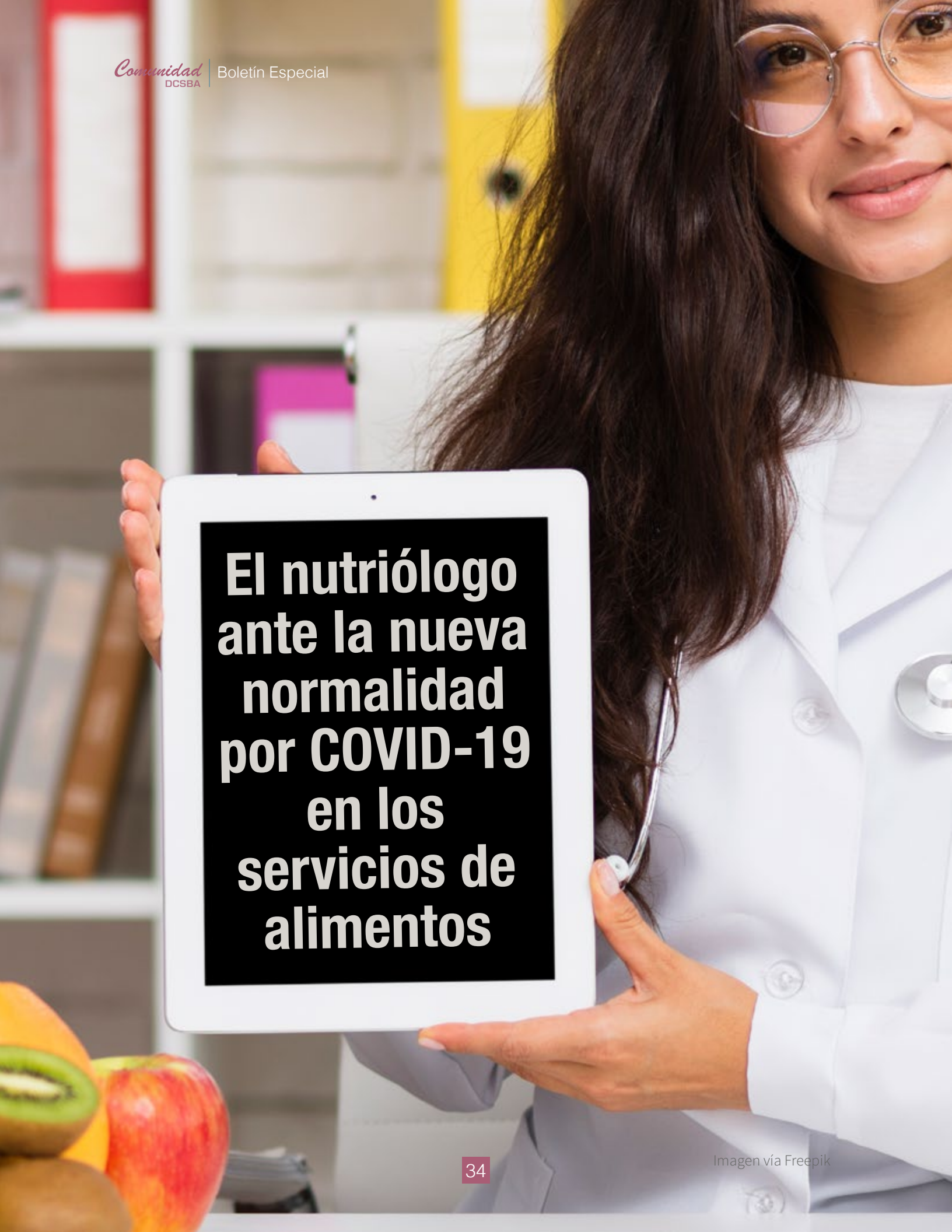
- Al hablar de ejercicio se trata de la actividad física planificada, estructurada y repetitiva que busca como fin mejorar la condición física de la persona y estar más saludable. Un ejemplo de hacer ejercicio es la caminata diaria durante un determinado tiempo, hacer una o dos horas de gimnasio o pasear en bicicleta en el parque.
- Cuando se trata de definir deporte se menciona que es la actividad física especializada que requiere un entrenamiento físico programado, planeado y estructurado en sesiones de entrenamiento con una frecuencia e intensidad que se modifica de forma constante para lograr el incremento de las capacidades del practicante, que está sujeto a reglas y es de carácter competitivo, este puede ser individual o en equipo.
- Un atleta es aquella persona que practica deportes competitivos/ persona que practica cualquier deporte y, en especial, el atletismo
- Existen diferencias importantes entre los términos, por tanto, los planes de alimentación, la orientación nutricional y las recomendaciones para los practicantes de actividad física y deportistas son diferentes.
- Es labor del profesional de la nutrición ubicar en que clasificación se encuentra el paciente que acude a consulta, con la aplicación de una historia clínica nutricional detallada, en la que se incluyan preguntas referentes a la práctica de la actividad física y deporte, ya que en ocasiones los pacientes se creen atletas de alto rendimiento con realizar una hora o dos de gimnasio y acuden al nutriólogo para que se les modifique la dieta con grandes cantidades de proteína porque quieren desarrollar cuerpos atléticos y musculosos, llegando con una lista interminable de complementos y en el mejor de los casos preguntan si los pueden consumir, pero en ocasiones ya los están consumiendo porque el instructor lo recomendó.
- Ahí comienza la labor, en primer lugar, convencer al paciente que es un mortal practicando actividad física y no deportista, ni



Imagen vía Pixabay

atleta y que el plan de alimentación tiene que estar en razón de sus características físicas, fisiológicas, estado de salud y nutrición, la tarea que se tiene como profesional de la nutrición, no es sencillo pues el paciente tiene la información que el instructor le dio y la que reviso en internet y redes sociales, en muchas de las ocasiones el paciente cuando le solicitas un registro de alimento de tres días, ya no regresa a consulta, pues no obtuvo la receta mágica que buscaba.

- La alimentación de un deportista debe considerar una serie de elementos como son el tipo y características de deporte, etapa de entrenamiento con el fin de diseñar y planificar el contenido energético y de nutrimentos suficientes en el plan de alimentación, que le auxilie en mantener sus funciones fisiológicas y la realización del deporte.
- El nutriólogo que se dedique a la nutrición deportiva tiene que trabajar de la mano con el equipo multidisciplinario o con el entrenador que está a cargo de la formación del practicante del deporte, considerando que los pilares para un rendimiento óptimo son entrenamiento, descanso y alimentación en equilibrio.

A female doctor with long dark hair and glasses, wearing a white lab coat, is holding a white tablet. The tablet displays the title of the article. In the bottom left corner, there is a small image of fresh fruits including a kiwi, an apple, and a banana.

**El nutriólogo
ante la nueva
normalidad
por COVID-19
en los
servicios de
alimentos**



¿Qué es un servicio de alimentos?

Con base en la Guía de Práctica Clínica de los Servicios de Alimentación del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), este servicio se define como aquella área que cumple la función fundamental de brindar alimentación a un determinado grupo poblacional a través de la transformación de la materia prima en raciones alimenticias que dan como resultado preparaciones o productos terminados que satisfacen los gustos, hábitos y necesidades nutricionales del usuario.

Es así que existen diversos tipos de servicios de alimentos siendo estos comerciales o no comerciales por tanto podemos encontrar los de tipo asistencial que tienen la responsabilidad de satisfacer las necesidades nutricionales y fisiopatologías del enfermo sin dejar de atender los gustos, hábitos y costumbres y que como ya es bien conocido ante la lucha de esta pandemia esta responsabilidad se ha visto hasta cierto punto afectada por las medidas de seguridad enfocadas a la prevención de SARS-CoV2.

También pueden encontrarse los servicios de tipo colectivo en donde se encuentran cafeterías y establecimientos que proveen alimentación por sí o a través de concesionarios a diversas instituciones (organismos públicos, fábricas, empresas, universidades, colegios, guarderías, albergues, centros de readaptación) que atienden a un grupo determinado de personas.

Una gran parte de servicios corresponde a restaurantes en donde el licenciado en nutrición también está ganando terreno pues su papel es fundamental junto con la ayuda de un equipo multidisciplinario, este servicio está enfocado al uso exclusivo para la preparación y expendio de alimentos y bebidas que comprenden las cafeterías, restaurantes de comida rápida, tabernas, bares, entre otros que tienen fines comerciales.

Por Héctor Omar González González, docente en línea del Programa Educativo Nutrición Aplicada

De acuerdo con las necesidades en materia de salud de distintas poblaciones, ha generado que se ocupen profesionales de la salud enfocados a resolver ciertas problemáticas que atañen a la población en general, por lo que México no es la excepción pues ante diversas problemáticas de salud como el aumento de pacientes con diabetes, hipertensión, obesidad, entre otras, ha buscado la necesidad de profesionales que coadyuven al tratamiento de estas patologías por ende el licenciado en nutrición de acuerdo con la Federación Mexicana de Diabetes es el profesional de la salud con la capacidad para intervenir en la alimentación de una persona o grupo de personas desde los siguientes ámbitos de actuación: la nutrición en la salud y en la enfermedad, el consejo dietético, la investigación y la docencia, la salud pública desde los organismos gubernamentales, las empresas del sector de la alimentación, así como servicios de alimentos en sus diversos tipos, por tal motivo surge la importancia de dicho profesional en cada una de estas áreas.

Por ello, se pretende resaltar la importancia que ha tomado el licenciado en nutrición en los servicios de alimentos ante la pandemia de COVID-19 pues tras una larga lucha se ha evidenciado que la nutrición juega un papel fundamental en la recuperación y lucha de los pacientes en esta pandemia.



Imagen vía Freepik

Importancia del nutriólogo en los servicios de alimentos

Sabiendo que se cuentan con diversos tipos de servicios de alimentos, debemos dejar de verlos como solo un lugar en donde se procesan y preparan alimentos pues en realidad se buscan estándares de calidad necesarios para lograr la inocuidad de los alimentos o bien coadyuvar al restablecimiento de ciertas enfermedades como ocurre en los comedores hospitalarios, por ende, es que es necesario cumplir con normas tanto nacionales como internacionales que de ser bien aplicadas garantizan la calidad que todo servicio de alimentos, de ahí la importancia de que un profesional del área de la nutrición pueda implementar este sistema entendido como uno que comprende la estructura organizativa, responsabilidades, procedimientos, procesos y los recursos necesarios para llevar a cabo la gestión de la calidad. Es por ello por lo que el nutriólogo es responsable del servicio pues es quien determina las funciones, actividades, tareas y responsabilidades de todo el personal en el servicio. Elabora el menú que será degustado por el jefe de zona o por los departamentos implicados, además, supervisa el aspecto higiénico sanitario del servicio y todas las dietas que se proporcionan entre otras actividades.

Cuál es la nueva normalidad en los servicios de alimentos por COVID-19

Cabe resaltar que tras la determinación de las autoridades sanitarias de nuestro país para llevar a cabo una cuarentena tras la llegada de la pandemia por COVID-19, los servicios de alimentos, principalmente los comerciales, se vieron afectados por las medidas de cierre pues los ingresos cayeron drásticamente en la mayoría de ellos por el cierre.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), del 17 al 31 de marzo del 2020 las pérdidas en los sectores comercio, servicios y turismo sumaron 243 mil 537 millones de pesos, afectando en gran medida a los servicios de alimentos. En el caso de los comedores hospitalarios, estos servicios aumentaron debido a al incremento de hospitalizaciones.

Tras el regreso a una nueva normalidad, anunciada por el gobierno federal, la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (CANIRAC) publica un protocolo de prevención ante la COVID-19 denominado Mesa segura, que implementa lo siguiente:



Para los comensales

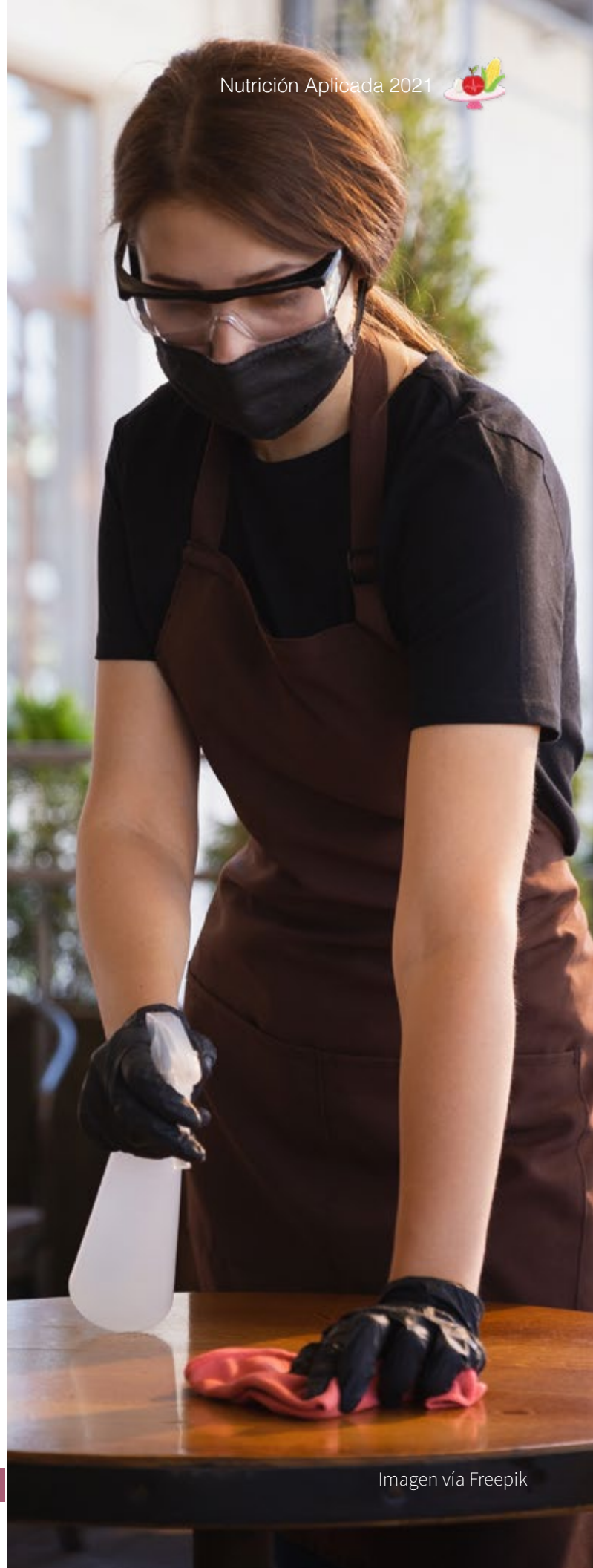
- Toma de temperatura al ingresar a las instalaciones.
- Uso de tapete sanitizante a la entrada.
- Uso de señalizaciones y ayudas visuales.
- Mantener la sana distancia de 1.5m entre personas.
- Uso de cubrebocas al entrar y al retirarlo no dejarlo sobre la mesa.

Para el restaurante:

- Desinfectar todo el establecimiento
- Contar con ventilación natural o mecánica.
- Contar con protocolos de limpieza y desinfección diaria.
- Prestar especial atención en sanitarios
- Realizar limpieza profunda y general de suelos y paredes.
- Limitar el número máximo de comensales por mesa a 10.
- Eliminar elementos no necesarios como salero, servilletero, menús, acrílicos, decoraciones o algún otro fómite, etc.
- Contar con personal que apoye a proporcionar los alimentos si i se cuenta con buffet.

Cabe señalar que el Protocolo de Prevención de Mesa Segura está basado principalmente en la NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, asimismo, las medidas deben quedar establecidas según el Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control, pues como se sabe en los servicios de alimentos estos puntos críticos y normas son supervisadas por el licenciado en nutrición, cumplir e implementar estas medidas contribuye a un sistema de calidad óptimo y más en tiempos de pandemia.

Por otra parte, en los servicios de alimentos hospitalarios estas medidas han permitido que el nutriólogo genere ciertas estrategias pues la calidez de este servicio para con los pacientes se ha visto afectada, debido a que las medidas sanitarias, que actualmente se aplican en las zonas COVID-19, han propiciado que el reparto





de alimentos sea de manera especial pues solo pueden entrar uno o dos personas para el reparto de las dietas pudiendo generar retrasos.

También la presentación de los alimentos se ha visto afectada pues tienen que ir selladas y empaquetadas como medida de prevención generando que no sea agradable a la vista. Esta situación ha propiciado que el licenciado en nutrición no pueda estar pendiente de estos aspectos, ya que antes de la pandemia cuidaba la presentación y evaluaba otros aspectos como porcentajes de ingesta o saciedad.

Por todo lo anterior, el licenciado en nutrición siempre estará diseñando estrategias para seguir logrando un sistema de calidad y calidez óptimo pues el simple hecho de colocar nombre y cargo sobre el equipo de protección en el personal que asiste zonas COVID-19 genera que se continúe con

la mayor interacción posible contribuyendo de manera positiva a la recuperación del paciente.

Por tanto, no hay que olvidar que de acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social afirma que:

- Junto con el tratamiento médico y farmacológico que se ofrece a los pacientes sospechosos y confirmados de COVID-19 en los Hospitales Generales de Zona del IMSS, la nutrición es piedra angular y juega un papel importante durante el proceso de la atención.
- Asimismo, la nutrición mejora la sintomatología del paciente y ayuda a tener un restablecimiento de su salud. “Está demostrado que los pacientes que presentan un mejor estado nutricional van a tener menor posibilidad de caer en un estado grave”.



Imagen vía iStock

- Es así como por tales afirmaciones que la nutrición no debe de ser olvidada en estos momentos tan difíciles y conocer que se cuenta con un profesional de la salud como lo es el nutriólogo que puede contribuir de manera significativa a la prevención y recuperación por COVID-19.

Fuentes

- Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados. (2020). Protocolo de Prevención COVID-19 “Mesa segura”. Recuperado de https://canirac.org.mx/images/notas/files/Protocolo%20Reapertura%20-%20Mesa%20Segura_compressed.pdf?fbclid=IwAR3e0vLPZ1-A1ifWCCTF9mdPsHwAwYepRrOVZp9XX5x3W6FJNc8lELqJzjE
- Federación Mexicana de Diabetes A.C. (2017).
- ¿Qué es un Nutriólogo? Recuperado de <http://fmdiabetes.org/que-es-un-nutriologo/>
- Ibáñez, L. Romero, V. (2013). El papel del Nutricionista en un servicio de alimentación hospitalario. Revista de la facultad de ciencias de la salud. (10):1-9.
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2013). Guía de Práctica Clínica de Servicio de Alimentos. Recuperado de http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/IMSS-694-SEGURIDAD_ALIMENTARIA_PACIENTE_HOSPITALIZADO/IMSS-694-13-GER-SEGURIDAD_ALIMENTARIA_PACIENTE_HOSPITALIZADO.pdf
- Pino, L. Bejar, S. (2008). Aspectos Generales de la Gestión en un Servicio de alimentación. Renut. 2(6): 248-255.

¿Te estas alimentando bien?

Por Licenciada en nutrición Maricela Alcántara Melchor, docente en línea del Programa Educativo Nutrición Aplicada.

Alimentarte debe ser algo placentero y agradable para ti, pero es importante que cumpla con su objetivo que es satisfacer la ingestión de nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades intelectuales, estéticas y socio culturales que son indispensables para la vida humana.



Imagen vía iStock

Según la NOM-043-SSA2-2005 debe cumplir con las siguientes Leyes de la alimentación:

Completa. Que contenga todos los nutrimentos, esto es que incluya un alimento de cada uno de los grupos de alimentos que se encuentran en el plato del bien comer.

Equilibrada. Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí, que contenga cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo.

Inocua. Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación.

Suficiente. Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

Variada. Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, evitando comer con frecuencia lo mismo y dejando a un lado los demás alimentos.

Adecuada. Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

El papel del nutriólogo es ayudarte y enseñarte la mejor manera de alimentarte dependiendo de tus características individuales por lo que te recomiendo asistir periódicamente a tus consultas.



Imagen vía iStock

Habilidades del docente en línea en el área de la salud

Por Licenciada en pedagogía Jennifer Guzmán Anguiano; docente en línea del programa educativo Nutrición aplicada y Licenciada en pedagogía Rocío Jerónimo Hernández; asesora metodológica del programa educativo NA

Docencia significa enseñar según su etimología latina (del latín “docere”). La Real Academia Española lo define como “Pertenciente o relativo a la enseñanza”. De tal modo que cuando nos referimos al docente, éste toma relevancia por ser quién guía y orienta el aprendizaje a través del uso de materiales o recursos educativos, utilizando los medios tecnológicos en el caso de la educación a distancia.



Ante este panorama, se expone una serie de competencias docentes (disciplinares, didácticas, comunicativas, tecnológicas), como referencia para el perfil del docente en el área de salud.

1. Disciplinares

Como docente en el área de salud es indispensable mantenerse actualizado en temas científicos y técnicos, e incluso dedicarse a la investigación.

Sumado a la formación científica, también debe contar con la formación humanística y ética que, a los profesionales de la salud por el hecho de estar en contacto directo con personas, deben tener una clara visión de responsabilidad, empatía y justicia social, para formar futuros profesionales que demuestren un amplio compromiso con su práctica y que cuenten con todas las habilidades necesarias para llevar a cabo su labor.

Como docente en línea tendrá que poner en práctica en el aula virtual varias capacidades y habilidades como:

- Planificación
- Organización del tiempo
- Organización, análisis y administración de conocimientos
- Resolución de problemas
- Responsabilidad
- Iniciativa
- Habilidad para trabajar en forma autónoma
- Empatía
- Capacidad de crítica y autocrítica
- Capacidad para comunicarse
- Valoración y respeto por la diversidad y la multiculturalidad
- Adaptación
- Creatividad
- Capacidad para actuar en nuevas situaciones
- Tolerancia a la frustración
- Capacidad para identificar, plantear y resolver problemas
- Habilidades interpersonales
- Compromiso ético
- Compromiso con la calidad
- Flexibilidad (ante situaciones que lo requieran)

Los profesionales de la salud deben trabajar de manera interdisciplinaria y contar con sólidas competencias disciplinares y ponerlas en práctica al reconocer situaciones y problemas que inciden en la salud de individuos y grupos sociales en pro de la conservación, el mantenimiento y el desarrollo de la salud siendo así un ejemplo para los estudiantes.



2. Didácticas

El docente en línea requiere tener claro varias concepciones pedagógicas y didácticas mismas que son implementadas el aula virtual, tales como:

- Didáctica.
- Planeación didáctica.
- Estrategias didácticas.
- Evaluación de actividades.
- Métodos y técnicas de enseñanza (como mapas conceptuales, organizadores gráficos, analogías, estudios de caso, preguntas detonadoras, análisis, aprendizaje basado en problemas etc.).
- Actividades.
- Recursos educativos.
- Modelo educativo por competencias.
- Estilos de aprendizaje.
- Educación centrada en el estudiante.
- Motivación.
- Retención de estudiantes.
- Trabajo colaborativo.
- Técnicas e instrumentos de evaluación.
- Evaluación del aprendizaje.
- Comunicación asíncrona y síncrona.
- Retroalimentación efectiva.

Teniendo en cuenta los diversos temas de orden pedagógico, el docente en línea en el área de salud se convierte en un diseñador de la experiencia formativa. Deberá elaborar tareas complejas descritas correctamente, aclarando dudas para que cada estudiante entregue las actividades solicitadas y pueda alcanzar la competencia general de la asignatura.

De esta manera, el docente en línea es un mediador que proporciona una ayuda pedagógica ajustada al estudiante, propiciando la participación del grupo en su proceso de aprendizaje dentro del aula, valiéndose de estrategias como audios, videos, textos, imágenes, etcétera, y de hacer un estilo de enseñanza propio, respetando la autonomía, disciplina, estilo de aprendizaje del estudiante.

La adquisición de la competencia en el área de la didáctica-pedagógica, se convierte en una pieza fundamental para el profesional de la salud que decide brindar sus servicios en el campo de la docencia en línea, no sólo debe valerse del conocimiento que posee sino debe estar capacitado en esta área para poder transmitir éste conocimiento disciplinar sin olvidar compartir su experiencia laboral en el aula, siempre de una manera planificada, con estrategias didácticas, recursos e instrumentos de evaluación acordes al propósito de la actividad.



3. Comunicativas

Contar con la capacidad de comunicarse asertivamente con los estudiantes es indispensable en un proceso de enseñanza a distancia, para ello es necesario desarrollar habilidades comunicativas tales como:

- Habilidades verbales.
- Habilidades de lectura.
- Habilidades de expresión escrita.

Por esta razón, es imprescindible que se realice a través de un lenguaje asertivo, en el que se expresen las ideas manteniendo el equilibrio entre lo que se quiere decir y cómo se puede interpretar, ya que se puede herir susceptibilidades, e incluso emitir juicios de valor que afecten la integridad del estudiante en línea.

Es aquí en donde radica la importancia de que el docente en línea sea coherente entre lo que quiere decir o comunicar y lo que se dice, manteniendo el diálogo abierto para escuchar las necesidades u opiniones de los estudiantes y en dado caso negociar de ser necesario.

De acuerdo con Buitrago-Jaramillo, asertividad es una comunicación clara, directa, honesta y efectiva en donde se hacen valer los derechos propios expresando lo que se quiere y se piensa, pero respetando al mismo tiempo ese derecho en los demás.

Puede usarse una nemotecnia para recordar lo que es una comunicación asertiva y son las 7 C: Clara, Concisa, Concreta, Correcta, Coherente, Completa, y Cortés.

1. Concreta para centrar la idea.
2. Correcta para generar confianza.
3. Clara para que se entienda.
4. Concisa para ahorrar tiempo.
5. Coherente para que tenga sentido.
6. Completa para obtener la respuesta deseada.
7. Cortés porque la amabilidad abre puertas.

Con base a los atributos de la comunicación asertiva, deberá otorgar constantemente al estudiante una retroalimentación (verbal o escrita, individual o grupal) siempre basado en los criterios de evaluación con lo solicitado en la actividad; permite explicitar cuál es el avance en los logros de los estudiantes. Para el docente le es de utilidad ver los productos de las actividades y con ello darse cuenta de la pertinencia en cuanto a los métodos, estrategias y recursos utilizados en la enseñanza y hacer los ajustes necesarios para posteriores diseños.

En este aspecto, el profesional de salud que decida ser docente en línea debe demostrar valores de compromiso con cada uno de los estudiantes, por lo tanto se pide que tenga una organización de tiempo para destinarlo a esta labor de docencia en línea, que exige un alto nivel de responsabilidad y seriedad, ya que los estudiantes están en proceso de formación, y el docente en línea se convierte en un modelo de comportamiento cuando el estudiante se encuentre en contextos reales, afrontando problemas reales y donde las enseñanzas cobran significancia.



Imagen vía iStock

4. Tecnológicas

El docente en línea como guía del proceso de enseñanza-aprendizaje le es indispensable el desarrollo de habilidades tecnológicas, que incluyen:

- Manejo de equipo de cómputo e Internet.
- Manejo de plataformas de aprendizaje por ejemplo Moodle (uso de herramientas como chat, foros, videoconferencia, wikis, blogs).
- Manejo y uso del correo electrónico (institucional).
- Diseño de sesiones de enseñanza con el uso de herramientas digitales educativas como: Infografía, creación de videos, evaluaciones en línea, diseño de formularios, presentaciones, videollamadas etc.

A manera de conclusión, para enseñar no basta contar con un gran cúmulo de conocimientos, se requiere saber el **“cómo saber transmitirlos de forma eficaz”**.

El profesional de salud que decide o que actualmente se dedica a la docencia en línea debe poseer conocimientos disciplinares, pero también un bagaje en el área educativa y tecnológica, para conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula virtual que atiendan a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes, utilizando una comunicación asertiva.



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Comunidad DCSBA es una publicación bimestral de la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales de la Universidad Abierta y a Distancia de México. AV. Universidad 1200 colonia Xoco, Alcaldía Benito Juárez, CP 0330, CDMX. Tel. (01) 55-47-80-24-00 Ext. 69123 Correo electrónico: comunidad.dcsba@nube.unadmexico.mx. Página electrónica: <https://www.unadmexico.mx/index.php/boletin-dcsba> Editora responsable: DCSBA. ISSN **en trámite**, otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Derechos Reservados 2021 Universidad Abierta y a Distancia de México/División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales. La Universidad Abierta y a Distancia de México es titular de todos los derechos de propiedad intelectual e industrial de sus publicaciones periódicas, publicaciones en web y publicaciones en medios impresos, así como del contenido de las mismas, incluido pero no limitado a texto, fotografía, video o audio para componer sus artículos, reportajes o investigaciones así como logotipos, marcas, dibujos, combinaciones de colores, estructura y diseños usados, de los cuales es autor o titular derivado. El contenido descrito con anterioridad y las obras de Derechos de Autor se encuentran íntegramente en **proceso de trámite**.

