

MATERIAL 1: GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

MATERIAL 2: GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA SALUDABLE

**Dra. Otilia Perichart Perera, Programa de Nutrición Clínica
Depto. Nutrición y Bioprogramación
Instituto Nacional de Perinatología**

La Organización Mundial de la Salud predijo que en 2020, dos tercios de todas las enfermedades a nivel global serían el resultado de inadecuadas decisiones en torno al estilo de vida. Las principales causas de muerte en nuestro país están ligadas a factores de riesgo relacionados al estilo de vida. México está viviendo una epidemia de obesidad, diabetes mellitus, y otras enfermedades no transmisibles, sin haber logrado establecer estrategias efectivas para su prevención y control. La prioridad actual en el sistema de salud en México y en el mundo, debiera ser la promoción cambios de conducta para lograr una alimentación saludable y realización de actividad física, para lograr la prevención de estas enfermedades. Sin embargo, aún no hay suficientes acciones de promoción de la salud que sean coordinadas y efectivas que hayan logrado reducir las enfermedades relacionadas al estilo de vida. A nivel mundial, la atención en salud depende de diferentes profesionales de la salud, sin embargo, en el primer nivel de atención, el médico y la enfermera juegan un papel central. La prevención de enfermedades crónicas, incluyendo la obesidad, requiere, entre otras cosas, del desarrollo de competencias en todos los profesionales de la salud para detección de factores de riesgo del estilo de vida (ej: alimentación, actividad física) y una atención basada en promover cambios de conducta para disminuir el riesgo a desarrollar enfermedades no transmisibles. En México, la alta demanda de servicios y la falta de recursos, ha limitado el tiempo de atención de enfermedades crónicas en México. Un ejemplo claro, es el tiempo de consulta corto existe en la mayoría de las instituciones en México. De acuerdo a datos de la ENSANUT (2016), el tiempo brindado a pacientes diagnosticados con diabetes mellitus, dislipidemia o hipertensión fue de 20 minutos o menos en el 50% de las consultas. Además, el 46% de pacientes con diabetes mellitus reportó no realizar ninguna medida “preventiva” como parte de su tratamiento. Por otro lado, los mensajes en cuanto a estilo de vida saludable, incluyendo la educación sobre alimentación saludable, son muy variables y los contenidos no son claros. La educación depende de cada profesional, de sus conocimientos y actitudes hacia la alimentación, y muchas veces en primer nivel, los

profesionales no tienen las competencias para orientar sobre la alimentación saludable. Tampoco existen materiales educativos unificados que puedan ser utilizados por cualquier profesional de la salud.

En el INPer, desde 2016, se inició el Programa de Nutrición Clínica, siendo uno de sus objetivos primarios *“Ejercer acciones de educación en nutrición y promoción de estilo de vida saludable dirigidas a todo el personal del INPer, pacientes y familiares que sean congruentes con los lineamientos Nacionales e Internacionales de Salud.”* Para esto, se han creado diferentes materiales educativos y se han brindado capacitaciones a profesionales de la salud, para lograr transmitir mensajes claros, sencillos y adecuados a la población sobre alimentación saludable.

Uno de los materiales más relevantes, el cual fue diseñado por el Depto. de Nutrición y Bioprogramación, así como el Depto. de Diseño del INPer, es el de “Guía de Orientación para una Alimentación Saludable (Anexo). Este material es una adaptación del Plato del Bien Comer (NOM-043), respetando los grupos de alimentos Mexicanos, y del Plato de Alimentación Saludable (“Healthy Eating Plate”), propuesto por Harvard, que es una herramienta didáctica y sencilla para mejorar la alimentación de individuos. Además, el material trae información para mejorar la selección de alimentos, además de recomendaciones generales para mejorar el estilo de vida (Anexo). En el área de Consulta de Nutrición del INPer, este material se ha utilizado por más de un año y se han hecho los cambios pertinentes, lo cual lo hace válido y apropiado a nuestra población. Otro material que se utiliza es el de Guía para una Alimentación Complementaria Saludable (Anexo). Una nutrición adecuada en los primeros años de vida se ha asociado con protección de enfermedades crónicas a mediano y largo plazo. La lactancia materna y la alimentación complementaria son dos áreas de oportunidad para prevenir este tipo de enfermedades en la población. Esta Guía hace énfasis en la continuación de la lactancia materna, el tiempo óptimo de inicio de la alimentación complementaria, orienta sobre el tipo de alimentos y textura que deben promoverse, entre otras recomendaciones.

El contar con este tipo de materiales educativos diseñados para la población en el área clínica, podría estandarizar los mensajes de alimentación y estilo de vida y mejorar su comunicación para beneficio de la población.

Material 1. Guía de Orientación para una Alimentación Saludable (Lado 1-folleto).

Mi Plato Saludable

Agua
de 2 a 3 litros al día

Verduras y frutas

Granos enteros, cereales y tubérculos

Productos de origen animal, Lácteos y Leguminosas

Grasas saludables (con moderación)

Nutrición Clínica, Depto. de Nutrición y Bioprogramación, INPer, 2018

¿Qué Alimentos Elegir?

	Preferir	Evitar
Granos enteros cereales y tubérculos	Granos Enteros: Avena, elote, palomitas de maíz naturales, quinoa, maíz pozolero, amaranto. Cereales y tubérculos: Tortilla de maíz, tlacoyo, tostada horneada, papa, camote, pasta, arroz integral, pan de granos enteros, chapata, bolillo integral, salvado de trigo.	Pan blanco, pan dulce, tortilla de harina, cereales de caja, galletas, barritas, tamal, hot cakes, churros, pastelillos industrializados, papas fritas, frituras, panes de caja comerciales con conservadores y azúcar añadida.
Productos de origen animal, lácteos y leguminosas	Leguminosas: Frijoles, lentejas, habas, garbanzos, alubias, cocidos o en caldo, hummus. Lácteos bajos en grasa: Leche semidescremada o descremada, yogurt natural semidescremado o descremado (sin azúcar), quesos blancos (panela, requesón, oaxaca, cottage) Productos de Origen Animal: Pollo sin piel, pescado, carne de res baja en grasa (falda, filete, aguayón, tampiqueña), carne de cerdo baja en grasa, huevo, pechuga de pavo, atún en agua.	Leguminosas: Versiones refritas con manteca, mantequilla o aceite, frijoles o lentejas charros o "puercos" Lácteos: Leche entera, yogurt entero, yogurt con azúcar, quesos amarillos, quesos fuertes y añejados Productos de Origen Animal: Carnes altas en grasa: Costillas, alitas, cuernos, tocino, chorizo, longaniza embutidos de cerdo, chicharrón, jamón serrano, pepperoni, salami, queso de puerco y vísceras
Frutas y verduras	Frutas: TODAS: con cáscara. Pueden ser congeladas Verduras: TODAS. Crudas o cocidas.	Frutas: Jugos, aguas frescas de fruta con azúcar, fruta en almibar, cristalizadas. Verduras: Preparaciones capeadas, fritas, "tempura", con mantequilla.
Grasas	Aceite de canola, aceite de oliva, aguacate, nueces, pistaches, cacahuates, almendras, linaza, chía y otras semillas, crema de cacahuete (sin azúcar), aceitunas.	Crema, manteca, margarina, mantequilla, aderezos cremosos. Preparaciones fritas, capeadas, rebozadas, empanizadas, gratinados, salsas blancas, moles y pipianes.
Bebidas	Agua natural, agua de limón o jamaica sin azúcar, agua de fruta sin azúcar	Refrescos, jugos, o polvos para preparar bebidas, bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas, bebidas light, miel de maple, jarabes endulzantes, leches endulzadas, chocolate caliente.

Material 1. Guía de Orientación para una Alimentación Saludable (Lado 2-folleto).

CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

1. Mantener una buena actitud ante la vida. ¡Sonríe!
2. Disminuir el estrés. Buscar técnicas de relajación y actividades que puedan ayudar a relajarte (leer, escuchar música, meditación).
3. Aumentar el consumo de frutas, verduras, granos enteros, leguminosas y pescados.
4. Evitar bebidas azucaradas y refrescos, así como azúcares añadidos y concentrados.
5. Comer alimentos no procesados o mínimamente procesados. Cocinar más y consumir alimentos frescos y locales.
6. Elegir preparaciones bajas en grasa y con vegetales. Evitar moles, pipianes, salsas cremosas, salsas blancas. Preferir salsas de jitomate, de verdura, con chile.
7. Incluir grasas saludables en tu alimentación, aunque con moderación. Consumir aguacate, nueces y semillas y aumentar el consumo de pescado.
8. Evitar el consumo de alimentos enlatados, consomé en polvo, embutidos, condimentos (salsa inglesa, soya, mezcla de chiles con sal), sopas instantáneas, entre otros.
9. Mantener horarios regulares de comida y cuidar el tamaño de las porciones que consumes.
10. Mantener una vida físicamente activa. Aumentar la actividad física que realizas. No pasar tanto tiempo sentado, caminar cuando se pueda, subir escaleras, etc.
11. Realizar pausas activas cada dos horas por 10 minutos.
12. Hacer ejercicio; acumular un total de 150 minutos/semana de ejercicios de moderada intensidad para disminuir riesgos de enfermedad.
13. Dormir adecuadamente. Para la mayoría de las personas, se recomienda dormir alrededor de 7 hrs al día.
14. Evitar el consumo de alcohol.
15. No fumar.



Instituto Nacional
de Perinatología
Isidro Espinosa de los Reyes

INPer
Departamento de Nutrición y Bioprogramación



Depto. de Nutrición y Bioprogramación INPer

Material 2. Guía para una Alimentación Complementaria Saludable (Lado 1-folleto)

¿HAY ALGO MÁS QUE DEBA SABER SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE MI BEBÉ?

- Evita agregar sal o azúcar o cualquier alimento.
- Evita productos ultraprocesados y prefiere los alimentos naturales.
- Nunca lo engañes para que coma más, ni jugando u ofreciéndole alimentos endulzados.
- Se paciente al ofrecer nuevos alimentos. Pueden pasar de 10 a 15 intentos antes de que le guste un nuevo alimento.
- Lava tus manos antes de preparar la comida, lava también las manos de tu bebé.
- Evita darle alimentos crudos o poco cocidos sin pasteurizar.
- Promueve un ambiente cómodo, seguro, sin estrés ni distracciones a la hora de comer.
- En las comidas en familia, siéntalo frente a los demás para que interactúe.
- Los bebés imitan a sus cuidadores, consume una variedad de alimentos saludables frente a él y muestra actitud positiva hacia los alimentos saludables.

¿DEBO DARLE AGUA A MI BEBÉ?

- Los bebés que son amamantados exclusivamente no necesitan agua adicional.
- Cuando comienza a comer otros alimentos, ofrécele AGUA SIMPLE entre comidas.
- No necesitan beber jugos, pueden causarle diarrea y caries además de llenarlo disminuyendo su apetito por alimentos nutritivos.
- Si eliges ofrecer jugo, asegúrate que sea 100% de fruta (sin azúcar agregada) y limita su consumo a no más de 125 ml (4oz) por día.

¿HAY ALGÚN ALIMENTO QUE MI BEBÉ NO DEBA COMER?

- Evita ofrecer bebidas/alimentos azucarados: dulces, refrescos, té, leche de sabor.
- Evita la miel antes del año (riesgo de botulismo).

¿CÓMO PUEDO PREVENIR ASFIXIA?

- Siempre supervísalo mientras come y siéntalo bien.
- Los alimentos que más causan asfixia son pequeños y de forma cilíndrica (salchichas, uvas, rebanadas de zanahoria, semillas, caramelos), pártelos, muélelos o cocínalos.
- Evita nueces enteras, palomitas, gomitas y caramelos.



Instituto Nacional
de Perinatología
Isidro Espinosa de los Reyes

SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN EN
INTERVENCIONES COMUNITARIAS
Depto. de Nutrición y Bioprogramación



Alimentación Complementaria para tu Bebé

*Los hábitos alimenticios se establecen
temprano en la vida...¡Dale lo mejor!*

 /inper.mx  @INPer_mx  @INPermx

 /INPermx  www.inper.mx

Material 2. Guía para una Alimentación Complementaria Saludable (Lado 2-folleto)



¿QUÉ?

- Inicia solo **un alimento a la vez por 3 días** para ver la tolerancia.
- Ofrece alimentos naturales, **evita sal, azúcar u otros saborizantes**.
- Logra que a los 12 meses coma una gran variedad de alimentos y que en cada comida **incluya alimentos de los tres grupos saludables**.

Primero: **ALIMENTOS RICOS EN HIERRO**



OTROS ALIMENTOS SALUDABLES

- Verduras (verde oscuro y otras)
- Carne (pollo, pavo res, pescado y cerdo)
- Huevo
- Leguminosas (frijol, haba, lenteja y garbanzo)

- Frutas
- Cereales (tortilla, arroz, papa y avena)
- Lácteos (yogurt y queso)
- Grasas (aguacate, aceite, mantequilla y semillas molidas)



Leche de vaca hasta los 12 meses
NO más de 16 onzas al día

OFRECE AGUA SIMPLE

EVITA JUGOS Y EMBUTIDOS

¿CUÁNTO?

- Inicia con **2 o 3 cucharaditas** y ve aumentando.
- Pon atención a sus señales de hambre. **Tu bebé decidirá la cantidad a consumir**.
- Si tiene hambre, se emocionará y comerá, si no, girará la cabeza y cerrará la boca.

Ejemplo	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA
AM			
PM			
	2 COMIDAS		
AM			
PM			
	3 COMIDAS		
AM			
PM			
	3 COMIDAS+ 1 COLACIÓN		
AM			
PM			
	3 COMIDAS+ 2 COLACIONES		

¿CÓMO?

- Inicia con **texturas suaves** y progresa a **grumos**, después **cubitos o palitos** que pueda tomar con las manos.
- Ofrece **vaso de agua** de boca ancha.

