

*¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.*

**Autor:** *Diana Pulido Vilaseca*

**Colaboradores:** *Maite Pérez, Oscar Fernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.*

**Asesoría:** *Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.*

**Temática:** *Nutrición para la salud*

*La botica de la abuela*

*Curiosidades*

*Noticias de salud*

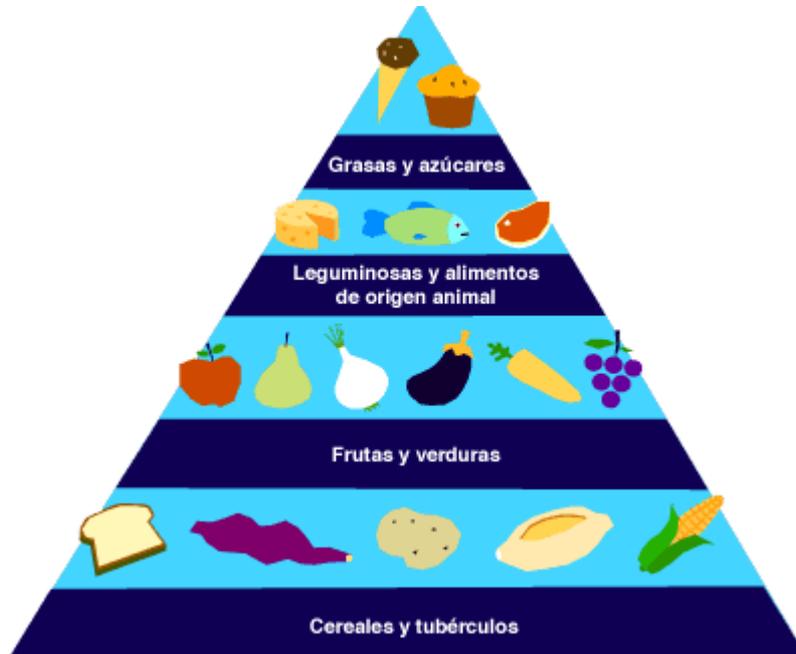


### ***Días mundiales del mes de mayo***

- ✓ *3 de mayo - Día Mundial del Asma*
- ✓ *10 de mayo - Día Mundial del Lupus*
- ✓ *12 de mayo - Día Mundial de la Fibromialgia del Síndrome de la Fatiga Crónica*
- ✓ *17 de mayo - Día Mundial de la Hipertensión*
- ✓ *19 de mayo - Día Mundial de la Hepatitis*
- ✓ *24 de mayo - Día Nacional de la Epilepsia*
- ✓ *25 de mayo - Día Mundial de la Esclerosis Múltiple*
- ✓ *27 de mayo - Día Nacional del Celiaco*
- ✓ *28 de mayo - Día Nacional de la Nutrición*
- ✓ *31 de mayo - Día Mundial Sin Tabaco*



## *Nutrición para la salud*



*La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y especialmente en la determinación de una dieta.*

*Los procesos microscopistas están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y excreción. Los procesos moleculares o microscopistas están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, etc.*

*Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias. Lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedad de las personas.*

*Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una determinada alimentación; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.*

*El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética, la ciencia de la nutrición se enfoca en el estudio del metabolismo, investigando la relación entre la dieta y la salud desde el punto de vista de los procesos bioquímicos. El cuerpo humano está hecho de compuestos químicos tales como agua, aminoácidos (proteínas), ácidos grasos (lípidos), ácidos nucleicos (DNA/ARNA) e hidrosilicatos (por ejemplo, azúcares y fibra).*

*Una alimentación adecuada es la que cubre:*

- ✓ *Los requisitos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los hidratos de carbono, proteínas y grasas. Estos requisitos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.*
- ✓ *Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.*
- ✓ *La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.*
- ✓ *La ingesta suficiente de fibra dietética.*

### ***Historia de la nutrición***

*Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que este ha tenido que ingerir para su sustento ha variado a través del tiempo, debido a que siempre se vio obligado a adaptarse a aquellos que tenía más próximos y le era más fácil obtener con las escasas herramientas que poseía. Como, por ejemplo, sirva citar los estudios sobre los restos del ser humano más antiguo encontrado hasta la fecha (el hombre de Atapuerca).*

*Se ha llegado a la conclusión de que este era carroñero y practicaba el canibalismo, y competía por sus alimentos con otros animales de hábitos alimenticios similares. En su andar en busca de víveres, se iba encontrando con nuevos tipos a los que se veía obligado a adaptarse. A medida que la disponibilidad de la caza mayor iba disminuyendo tenía que alimentarse de la caza menor, de los mariscos (en algunas áreas) y sobre todo de plantas comestibles. Esta fase adaptativa empezó hace unos 100 000 años.*

*Los últimos seres humanos que sufrieron estas restricciones, hace unos 30 000 años, fueron los habitantes de unas zonas muy determinadas (dos regiones del Oriente Medio). Sin embargo, en la península ibérica hace menos de 20 000 años (Freeman, 1981) la carne todavía suponía más del 50 % de la dieta habitual.*

*Hace unos 12 000 años (Cavalli-Sforza, 1981; Trowell, 1981) se inicia la primera revolución agrícola. Esto conlleva a la disponibilidad de una nueva fuente fija de proteínas. Debemos tener en cuenta la gran variabilidad en las cifras referidas a lo obtenido en las cosechas; se trata de una alimentación irregular que alterna con épocas de hambre. El resultado final de las recolecciones se veía muy afectado por el clima, contra el cual era muy difícil luchar. El almacenamiento de sobrantes, en años buenos de producción, tampoco era el más eficaz.*

*Los humanos han evolucionado como omnívoros cazadores-recolectores a lo largo de los pasados 250 000 años. La dieta del humano moderno temprano varió significativamente dependiendo de la localidad y el clima. La dieta en los trópicos tiende a estar basada preferentemente en alimentos vegetales, mientras que las dietas en las latitudes altas tienden más hacia los productos animales. El análisis de restos craneales y poscraneales de humanos y de animales del Neolítico, junto con estudios*

*detallados de modificación ósea han mostrado que el canibalismo también estuvo presente entre los humanos prehistóricos.*

*La agricultura se desarrolló hace aproximadamente 10 000 años en múltiples localidades a través del mundo, proporcionando cereales tales como trigo, arroz y maíz junto con alimentos básicos tales como el pan y la pasta. La agricultura también proporcionó leche y productos lácteos, e incrementó marcadamente la disponibilidad de carnes y la diversidad de vegetales. La importancia de la pureza de los alimentos fue reconocida cuando el almacenaje masivo condujo a la aparición de casos de contaminación.*

*El cocinar se desarrolló a menudo como una actividad ritualista, debido a la preocupación por su eficiencia y su fiabilidad, requiriendo la adherencia a recetas y procedimientos estrictos en respuesta a la demanda de pureza y consistencia en el alimento.*

### **Nutrición y salud**

*Existen seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Es importante consumir diariamente esos seis nutrientes para construir y mantener una función corporal saludable.*

*Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia. Además, la mayoría de los nutrientes están involucrados en la señalización de células (como parte de bloques constituyentes, de hormonas o de la cascada de señalización hormonal), deficiencia o exceso de varios nutrientes afectan indirectamente la función hormonal. Así, como ellos regulan en gran parte, la expresión de genes, las hormonas representan un nexo entre la nutrición y nuestros genes, que son expresados en nuestro fenotipo. La fuerza y naturaleza de este nexo están continuamente bajo investigación, sin embargo, observaciones recientes han demostrado el rol crucial de la nutrición en la actividad y función hormonal y por lo tanto en la salud. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud [(WHO: 1996)], más que el hambre, el verdadero reto hoy en día es la deficiencia de micronutrientes (vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales) que no permiten al organismo asegurar el crecimiento y mantener sus funciones vitales.*

*Reconociendo el potencial inherente a la microalga Spirulina (Arthrospira platensis), para contrarrestar la mala alimentación y su grave impacto negativo al de múltiples niveles de la sociedad especialmente en los países en desarrollo y los menos desarrollados, la comunidad internacional afirma su convicción uniendo esfuerzos de formar la institución intergubernamental por el uso de esta alga contra la malnutrición (IIMSAM).*

*Existen múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente alimentación, ya sea en cantidad, por exceso o defecto, o por mala calidad: anemia y aterosclerosis, algunos tipos de cáncer, diabetes mellitus, obesidad, hipertensión arterial, avitaminosis, desnutrición, bocio endémico, bulimia nerviosa, anorexia nerviosa y/o vigorexia. Ciertas enfermedades que afectan al intestino delgado pueden provocar una incorrecta absorción de los nutrientes, como la enfermedad celíaca sin diagnosticar ni tratar y la enfermedad de Crohn.*

*Una mala alimentación también provoca daños bucales, debido a que en el momento en que el cuerpo deja de recibir los nutrientes necesarios para la renovación de los tejidos, la boca se vuelve más susceptible a las infecciones. El exceso de hidratos de carbono, almidones y azúcares producen ácidos de la placa que se adhieren al esmalte de los dientes, causando así su destrucción.*

### ***Pirámide de los alimentos recomendada para una dieta equilibrada.***

*Para establecer un parámetro, en lo que concierne a la dieta alimenticia, existe una manera de representar de manera gráfica los principales alimentos que deben ingerirse. Comúnmente se hace a través de una pirámide, llamada pirámide nutricional, aunque también existen otros modelos como el «tren alimentario» (utilizado en Colombia) y la «esfera alimentaria».*

*La base de la pirámide, el área de mayor tamaño, representa los cereales o granos, sobre todo los granos integrales, que constituyen la base de nuestra dieta. En medio de la pirámide se encuentran vegetales y frutas, que ayudan a tener energía más natural y sin efectos secundarios. Para asegurarse de obtener más de la mitad de nuestras calorías de carbohidratos complejos es preciso consumir las porciones sugeridas en este grupo. Los grupos disminuyen de tamaño a medida que se avanza hacia el vértice de la pirámide, ya que la cantidad de alimentos representados en esos grupos es menor que la que se necesita para una buena salud. La punta o vértice de la pirámide representa el grupo más pequeño de alimentos, como grasas, aceites y azúcares, de los que hay que comer en menor cantidad.*

*Es importante reforzar estos modelos con una tabla de equivalencias para tener una visión más clara de las porciones que debemos consumir de cada grupo de alimentos. Aunque el peso o tamaño de los alimentos sea el mismo, no quiere decir que sean porciones equivalentes. Por ejemplo: media taza de arroz al vapor tiene el mismo contenido energético en kcal que poco menos de 6 tazas de apio crudo. Como vemos los volúmenes son radicalmente diferentes en comparación con su aportación energética.*

*Balance energético: Se entiende por balance energético la relación entre el consumo de energía y el gasto energético.*

*Cuando ingerimos algún alimento estamos obteniendo energía, cuando gastamos la misma cantidad de energía que consumimos en el día, estamos hablando de un balance equilibrado, cuando gastamos menor cantidad de energía de la que consumimos en el día, estamos hablando de un balance positivo, por el contrario, si gastamos más energía de la que consumimos, nos referimos a un balance negativo. Existen ciertas situaciones donde es necesario tener un balance positivo, por ejemplo, en el embarazo, lactancia, infancia, adolescencia o cuando por algún padecimiento, enfermedad, o lesión hubo una pérdida importante de peso. Por el contrario, es de desearse un balance negativo cuando el aumento de peso puede llegar a niveles no saludables.*

*Ejemplo 1: una persona consume una pizza y refresco con un total de 4000 calorías, y lo único que hace es sentarse a hablar por teléfono todo el día con lo que gasta 2000 calorías con lo cual al ser su balance energético positivo aumentará de peso.*

*Ejemplo 2: una persona consume un plato de cereal con un total de 1000 calorías y al escalar montañas de hielo gasta 3000 calorías con lo que su balanza energética es negativa y baja de peso.*

*Ejemplo 3: una persona consume una comida de 3000 calorías se va a jugar fútbol y gasta 3000 calorías, el resultado es una balanza equilibrada con lo cual mantiene su peso.*

## **Bibliografía**

1. *¿Machín L. et al. Does front-of-pack nutrition information improve consumer ability to make healthful choices? Performance of warnings and the traffic light system in a simulated shopping experiment. Appetitive 2018, vol. 121 p.55-62. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29102533> Acceso agosto 2018*
2. *Martínez C, Pedrón C. Valoración del estado nutricional. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gas-troenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNP-AEP. [Fecha de acceso 25 nov 2018]. Disponible en [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion\\_nutricional.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion_nutricional.pdf)*
3. *Lama RA (Ed.). Manual de Valoración Nutricional en Pediatría. Madrid: Ed. Ergon; 2018*
4. *Brown A, Jones SW, Rowan H. Baby-Led Weaning: The evidence to date. Curr Nutr Rep. 2017; 6:148-56*
5. *Ares, G, et al. Comparative performance of three interpretative front-of-pack nutrition labelling schemes: Insights for policy making. Food Quality and Preference, 2018. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329318300193> Acceso Julio 2018*
6. *Billich N, Blake M, Backholer K, Cobcroft M, Vincylid, AnnaPeeters. The effect of sugar-sweetened beverage front-of-pack labels on drink selection, health knowledge and awareness: An online randomised controlled trial. Aptettite Journal. Disponible: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666318300369> Acceso Julio 2018.*
7. *¿Lima M., Ares G., Deliza R. How do front of pack nutrition labels affect healthfulness perception of foods targeted at children? Insights from Brazilian children and parents. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329317302367> Acceso agosto 2018*
8. *Khandpur. N., de Moraes Sato, P., Amaral Mais, L., Bortoletto Martins, A.P., Galvão Spinillo, C., Tarricone Garcia, M., Urquizar Rojas, C.F., Constante Jaime, P. Are Front-of-Package Warning Labels More Effective at Communicating Nutrition Information than Traffic-Light Labels? A Randomized Controlled Experiment in a Brazilian Sample (2018). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6024864/>. Acceso octubre 2018*

9. Acton R., Hammond, D. *Do Consumers Think Front-of-Package “High in” Warnings are Harsh or Reduce their Control? A Test of Food Industry Concerns. Brief Cutting Edge Report Clinical Trials And Investigations. Obesity Journal. Disponible en:*  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/oby.22311?af=R>. Acceso octubre 2018.
10. Khandpur, N., Swinburn, B., Monteiro, A. *Nutrient-Based Warning Labels May Help in the Pursuit of Healthy Diets. Obesity Journal, 2018. Disponible en:*  
[https://www.researchgate.net/publication/328497108\\_Nutrient-Based\\_Warning\\_Labels\\_May\\_Help\\_in\\_the\\_Pursuit\\_of\\_Healthy\\_Diets](https://www.researchgate.net/publication/328497108_Nutrient-Based_Warning_Labels_May_Help_in_the_Pursuit_of_Healthy_Diets). Acceso: octubre 2018
11. Billich N, Blake M, Backholer K, Cobcroft M, VincyLid, AnnaPeeters. *The effect of sugar-sweetened beverage front-of-pack labels on drink selection, health knowledge and awareness: An online randomised controlled trial. Appetite Journal. Disponible:*  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666318300369> Acceso Julio 2018.
12. Ares, G, et al. *Comparative performance of three interpretative front-of-pack nutrition labelling schemes: Insights for policy making. Food Quality and Preference, 2018. Disponible en:*  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329318300193> Acceso Julio 2018
13. Faminow, M. (2018). *Food Systems and Malnutrition (overweight and obesity) in Latin America and the Caribbean: strategic opportunities for FAO.*
14. FAO y CELAC (2018). *Estudio para identificar Experiencias Nacionales Relacionadas con el Fortalecimiento de la Educación Alimentaria y Nutricional en el Marco de Programas de Nutrición y Alimentación Escolar. FAO. Obtenido de* <http://www.fao.org/3/I8902ES/i8902es.pdf>
15. FAO y OPS (2018). *Políticas y programas alimentarios para prevenir el sobrepeso y la obesidad. Lecciones aprendidas. FAO y OPS. Obtenido de* <http://www.fao.org/3/i8156es/I8156ES.pdf>
16. FAO, FIDA, UNICEF, WFP y OMS (2018). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Fomentando la resiliencia climática en aras de la seguridad alimentaria y la nutrición. FAO, Roma. Obtenido de* <http://www.fao.org/3/I9553ES/i9553es.pdf>
17. WFP (2018). *Bridging the Gap: Engaging Adolescents for Nutrition, Health and Sustainable Development. WFP. Obtenido de* [https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000071272/download/?\\_ga=2.16784310.5183926611.1537812847-307212363.1525721785](https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000071272/download/?_ga=2.16784310.5183926611.1537812847-307212363.1525721785)



# La botica de la abuela

*Caldo de apio y cebolla (caldo depurativo para adelgazar)*



*Se trata de un caldo depurativo ideal para tomar tanto el día antes como el día después de haber cometido excesos. Es un buen plato para la comida del 31 de diciembre y para la cena del 1 de enero.*

## **INGREDIENTES:**

*2 L de agua*

*4 ramos de apio*

*2 cebollas*

*sal*

## **ELABORACIÓN:**

*Hervir agua con una pizca de sal, el apio y las cebollas durante 30 minutos aprox.*

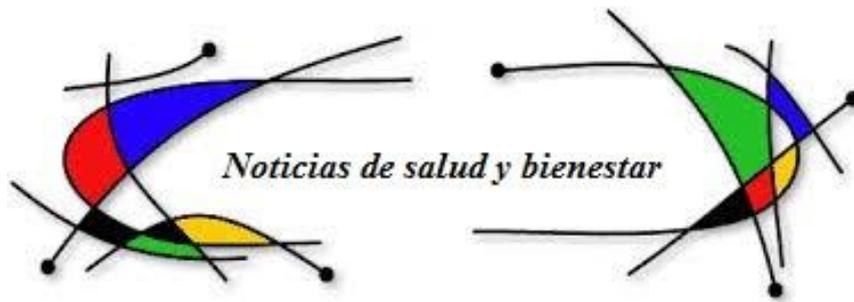
*Una vez estén blandos hay 2 opciones: triturarlo todo y tomarlo en forma de puré, o retirar el apio y las cebollas y beber sólo el caldo.*



# Beneficios de la *Papaya*



> Un beneficio importante de la papaya es su poder como desintoxicante debido a la cantidad de fibra que posee.



*Una dieta saludable y equilibrada proporciona muchos beneficios, ya que lo que comemos y bebemos afecta a la capacidad que tiene nuestro cuerpo para combatir infecciones, así como problemas de salud que nos puedan ocurrir en el futuro, tales como la obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas o cáncer.*

*Estos son los 5 consejos alimenticios que ofrece la OMS para ayudarnos a llevar una vida más larga y saludable:*

- *Comer una variedad de comida.*

*Nuestros cuerpos son demasiados complejos y no hay ningún alimento que contenga todos los nutrientes que necesitamos para que nuestro organismo funcione correctamente. De forma que, nuestras dietas deberán contener una amplia variedad de alimentos frescos y nutritivos para estar alimentados de la mejor forma posible y estemos fuertes en nuestro día a día.*

- *Reducir la sal.*

*El consumo excesivo de sal aumenta la presión arterial, siendo este un factor de riesgo muy importante en las enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.*

*Hay que saber que, aunque no se agregue sal a nuestros alimentos, hay muchos alimentos y bebidas procesadas con cantidades altas de la misma.*

- *Reducir el uso de ciertas grasas y aceites.*

*La grasa en nuestra dieta es muy importante, pero comer demasiada aumenta el riesgo de padecer obesidad, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.*

*Las grasas transconstituyen uno de los principales peligros para nuestra salud, ya que se ha demostrado que una dieta alta con este tipo de grasa aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas en un 30%.*

- *Limitar el consumo de azúcar.*

*El azúcar aumenta el riesgo de aumentar de peso de forma poco saludable y padecer obesidad en un futuro, conllevando problemas de salud graves y crónicos.*

*Es importante conocer, al igual que la sal, que la cantidad de azúcares “ocultos” que pueden encontrarse en los alimentos y bebidas que consumimos día a día pueden ser muy elevados. Es el ejemplo de las latas de refresco, que con el tamaño que presentan, llegan a tener 10 veces más cantidad de azúcar que aquella recomendada de consumo diario.*

- *Evitar el consumo de alcohol peligroso y perjudicial.*

*Beber demasiado o con demasiada frecuencia, aumenta el riesgo de lesión además de causar problemas perjudiciales de salud como puede ser el daño hepático, cáncer, enfermedades cardíacas y enfermedades mentales.*

*La OMS refiere que no hay un nivel de consumo de alcohol ya que incluso niveles bajos de consumo de alcohol pueden estar asociados con riesgos significativos para la salud.*

