



Universidad
de Guanajuato

REVISTA DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN
AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Vol. 2, No. 6, Noviembre-Diciembre (2013)

REDICINAYSA®

"Revista de divulgación de la Universidad de Guanajuato en colaboración con el Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Guanajuato"

Diciembre consabor a México

REVISTA DE DIVULGACION CIENTÍFICA DE NUTRICION AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA, Vol. 2, No. 6, Noviembre-Diciembre de 2013, es una publicación electrónica, bimestral, editada por la Universidad de Guanajuato, Lascuráin de Retana No. 5, Zona Centro, Guanajuato, Gto., C.P. 36000, a través del Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, Campus León en colaboración con el Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. Dirección: 20 de Enero 929, Col. Obregón, León, Guanajuato, México, C.P. 37320. Tel. (477) 2674900, ext. 4653, <http://www.redicinaysa.ugto.mx/>, E-mail: redicinaysa@ugto.mx. Directora Editorial: Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2012-121911503400-203 e ISSN: 2007-6711, ambos en trámite y otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Coordinación de Sistemas y Servicios Web por el Ing. Vicente Chávez Aguilera e Ing. Diego Victorino del Departamento las Tecnologías de la Información de la División de Ciencias de la Salud, Campus León, de la Universidad de Guanajuato. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guanajuato

DIRECTORIO

REDICINySA® UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

DIRECTORIO INSTITUCIONAL

Dr. José Manuel Cabrera Sixto
Rector General

Dr. Manuel Vidaurri Aréchiga
Secretario General

Mtra. Rosa Alicia Pérez Luque
Secretaria Académica

M.C. Bulmaro Valdés Pérez Gasga
Secretario de Gestión y Desarrollo

Dr. Miguel Torres Cisneros
Director de Apoyo a la
Investigación y al Posgrado

Dr. José Luis Lucio Martínez
Rector del Campus León

Dr. Carlos Hidalgo Valdez
Director de la División de
Ciencias de la Salud

Dr. Francisco Domínguez Garibaldi
Director del Departamento de Medicina
y Nutrición

REVISTA DE DIVULGACION CIENTÍFICA DE NUTRICION AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA, Vol. 2, No. 6, Noviembre-Diciembre de 2013, es una publicación electrónica, bimestral, editada por la Universidad de Guanajuato, Lascaráin de Retana No. 5, Zona Centro, Guanajuato, Gto., C.P. 36000, a través del Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, Campus León en colaboración con el Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. Dirección: 20 de Enero 929, Col. Obregón, León, Guanajuato, México, C.P. 37320. Tel. (477) 2674900, ext. 4653, <http://www.redicinaysa.ugto.mx/>, E-mail: redicinaysa@ugto.mx. Directora Editorial: Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2012-121911503400-203 e ISSN: 2007-6711, ambos en trámite y otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Coordinación de Sistemas y Servicios Web por el Ing. Vicente Chávez Aguilera e Ing. Diego Victorino del Departamento las Tecnologías de la Información de la División de Ciencias de la Salud, Campus León, de la Universidad de Guanajuato. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guanajuato

COMITE EDITORIAL

Dra. C. Rebeca Monroy Torres
Directora Editorial y fundadora
Universidad de Guanajuato,
CA Toxicología OUSANEG A.C.

Est. MIC. L. N. Susana R. Ruiz González
Codirectora Editorial
OUSANEG, A.C.

Dra. Xochitl S. Ramírez Gómez
Universidad de Guanajuato,
CA Toxicología

Dr. Benigno Linares Segovia
Universidad de Guanajuato,
CA Toxicología

Dra. Diana Carolina Jaimes Vega
SAMBI, Colombia

Dra. María de la Cruz Ruiz Jaramillo
Hospital General Regional de León

APLICACIÓN Y DESARROLLO INFORMÁTICO

Ing. Vicente Chávez Aguilera

DISEÑO

Ana Fabiola Palafox García

Dra. Maria Monserrat López Ortiz
Universidad de Guanajuato

CONSEJO EDITORIAL

Dra. Ana Karina García Suárez
Universidad de Guadalajara

**Dra. Vidalma del Rosario
Bezares Sarmiento**
Universidad de Ciencias y Artes
de Chiapas

Dra. Adriana Caballero
Universidad de Ciencias y Artes
de Chiapas

Dr. Roberto Sayavedra Soto
Facultad de Ciencias UNAM

Mtro. Jhon Jairo Bejarano Roncancio
Universidad Nacional de Colombia

Dra. Gloria Barbosa Sabanero
Universidad de Guanajuato

Dr. Jaime Naves Sánchez
UMAE-IMSS T48

Dra. Ivy Jacaranda Martínez Jasso
Universidad de Guanajuato

Dr. Daniel Tagle Zamora
Universidad de Guanajuato

Dr. Luis Humberto López
Universidad de Guanajuato

MIC. Evelia Apolinar
Hospital Regional de Alta Especialidad

Mtra. Marcela Adriana Leal
Universidad Maimonides, Argentina

CONTENIDO



REDICINySA® UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

4 RESUMEN EDITORIAL

6 NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y AMBIENTE

Hablemos al chile: Todos los mexicanos debemos contribuir a conservar la biodiversidad de los chiles de México

Dra. Araceli Aguilar Meléndez

Dr. Edmundo M. Rodríguez Campos

12 TIPS SALUDABLES

**Alimentación y vacaciones decembrinas:
Un reto final**

L. N. Susana Ruiz González

15 ECONOMÍA Y POLÍTICA

Un año más de participación comunitaria
Comité editorial

17 INVESTIGACIÓN Y CIENCIA

Ciencia UG, sus logros y su historia

MD. Jhonatan Israel Valdés Olmos

20 NOTICIAS

**Reseña de la feria de Nutrición y Alimentación:
Degustación de platillos saludables**

Dra. C. Rebeca Monroy Torres



Resumen editorial

Por: Dra. C. Rebeca Monroy Torres
Directora Editorial y fundadora de la Revista

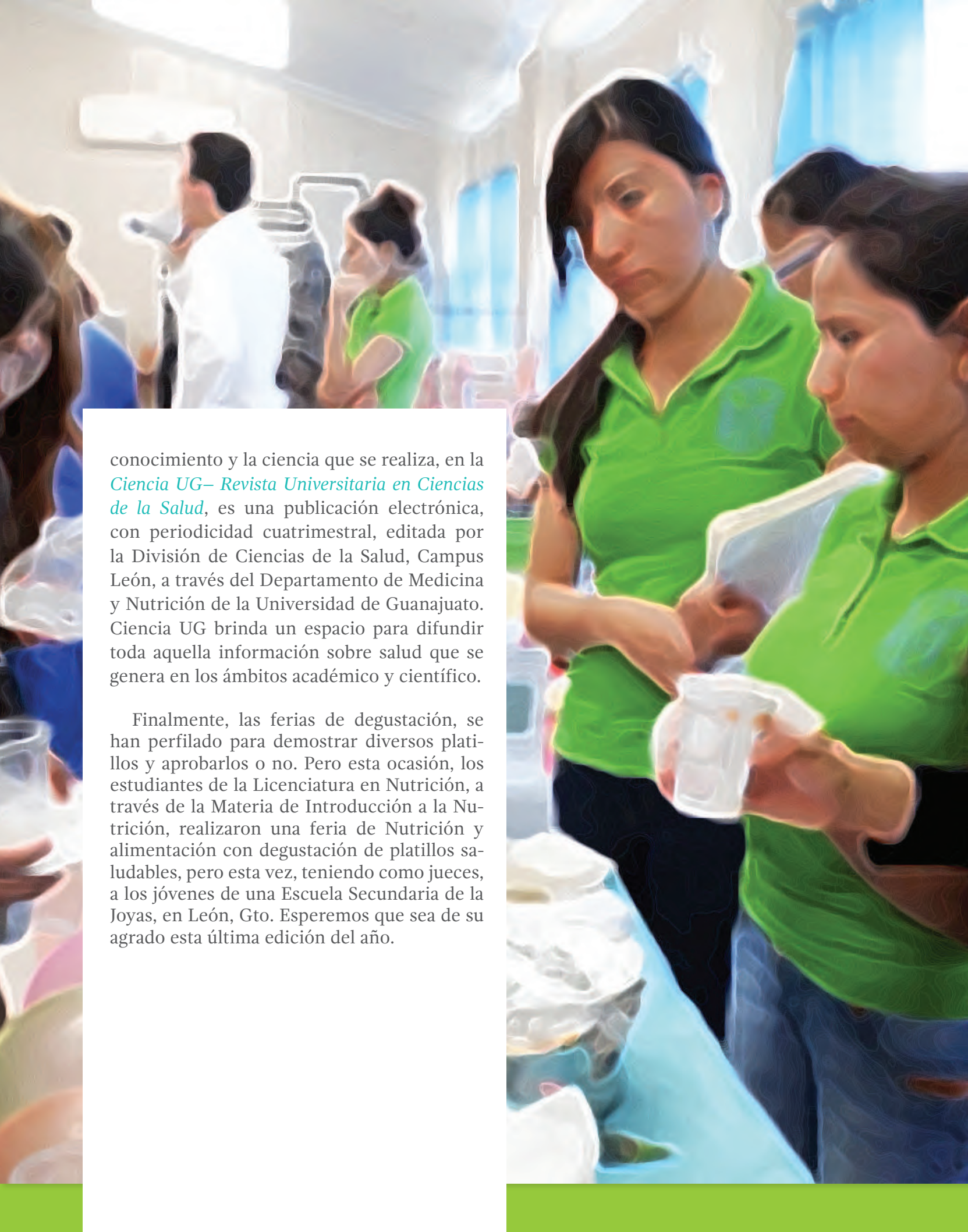
Un año más y REDICINaYSA, te comparte más información, alternativas y tips saludables para que cierres e inicies el año. Este 2013, no quisimos dejar pasar el papel de uno de los alimentos milenarios y de alto valor cultural en México, el Chile. Los doctores Araceli Aguilar Meléndez y Edmundo M. Rodríguez, destacados investigadores y conocedores del tema, describe el papel e historia del Chile, su uso desde las diferentes culturas nativas de México, con diferentes usos, en la comida, en preparaciones medicinales, en eventos mágico-religiosos y en la actualidad, su importancia sigue, además de ser parte del lenguaje del mexicano para referirse a platillos, pueblos y en el lenguaje de doble sentido, en fin.

Los autores presentan suficiente información y con un esfuerzo al concentrar todo lo relacionado a este alimento considerado una joya en nuestra cultura y que decir para las preparaciones en fiestas decembrinas. Por lo que la Nutrióloga Susana Ruiz, comparte en “**Alimentación vacaciones decembrinas: Un reto final**”, recomendaciones integrales y prácticas para poder cerrar saludablemente el año, sobre todo en un periodo vacacional, que de acuerdo a lo que nos comparte la autora, se suele in-

crementar de peso. Así que, es buen momento para seguir las sugerencias al pie de la letra, ya que todo está en un lenguaje práctico y con algunas imágenes para poner en práctica.

Las acciones, son el mejor aprendizaje y motivan a seguir actuando, por lo que durante el **XXVIII Congreso Nacional de la Asociación Mexicana de Miembros y Facultades de Nutrición**, llevado a cabo en Mazatlán, Sinaloa, las estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Guanajuato, del Campus León, tuvieron una brillante participación, donde quedó la evidencia del impacto social que están teniendo los estudiantes de Nutrición. En esta ocasión se compartirán dos experiencias *un año más de participación comunitaria con impacto social*.

La participación de los jóvenes, es un de vital importancia, al incidir cada una de sus acciones a corto y larga plazo, y hablar de la *Ciencia UG, sus logros y su historia* por el MD. Jhonatan Israel Valdés Olmos, un joven egresado, emprendedor desde su formación como médico, El autor nos comparte, su travesía desde el 2008, él y su equipo, por el desarrollo científico, personal e intelectual y para continuar por el camino de difundir el



conocimiento y la ciencia que se realiza, en la *Ciencia UG– Revista Universitaria en Ciencias de la Salud*, es una publicación electrónica, con periodicidad cuatrimestral, editada por la División de Ciencias de la Salud, Campus León, a través del Departamento de Medicina y Nutrición de la Universidad de Guanajuato. Ciencia UG brinda un espacio para difundir toda aquella información sobre salud que se genera en los ámbitos académico y científico.

Finalmente, las ferias de degustación, se han perfilado para demostrar diversos platillos y aprobarlos o no. Pero esta ocasión, los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, a través de la Materia de Introducción a la Nutrición, realizaron una feria de Nutrición y alimentación con degustación de platillos saludables, pero esta vez, teniendo como jueces, a los jóvenes de una Escuela Secundaria de la Joyas, en León, Gto. Esperemos que sea de su agrado esta última edición del año.

Nutrición, alimentación y ambiente

Hablemos al chile: todos los mexicanos debemos contribuir a conservar la biodiversidad de los chiles de México

Araceli Aguilar Meléndez
Laboratorio de Etnobotánica molecular.
Centro de Investigaciones Tropicales,
Universidad Veracruzana. Ex-Hacienda Lucas Martin, Xalapa, Veracruz.
Correo electrónico: capsicum04@mac.com

Edmundo M. Rodríguez Campos
Laboratorio de agrobiotecnología, D
epartamento de ciencias básicas, Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro.
Correo electrónico: emrc@me.com

Palabras clave:

Identidad; chiles; conservación biocultural.

La Dra. Araceli Aguilar Meléndez obtuvo el Doctorado en botánica en la Universidad de California en Riverside. Estudia el origen de los chiles domesticados en México, usando datos de la biología molecular, etnobotánica, lingüística e historia. Promueve el uso de los chiles criollos en degustaciones, pláticas, ferias y medios masivos.

México resguarda una gran diversidad biológica y cultural relacionada a los cultivos y sus parientes silvestres. Estos cultivos fueron creados y ahora son conservados por las culturas nativas de este territorio y por ello se dice que los cultivos y los humanos tienen una historia entrelazada. Las culturas de Mesoamérica diseñaron el sistema de la milpa donde crecen juntos maíz, frijol, calabaza y chile entre otras plantas y hongos. Este sistema ha logrado permanecer hasta nuestros días por la importancia cultural de cada uno de sus elementos. El maíz sobresale en este sistema pero el chile no es menos importante y aquí describiremos brevemente como se originó

la diversidad de chiles y algunas sugerencias para ayudar a conservar la diversidad que está fuertemente unida a la conservación de las culturas nativas.

Reconocer al chile como elemento cultural del México moderno, es enaltecer los esfuerzos de los campesinos e indígenas por resguardar y sostener este cultivo desde tiempos ancestrales a partir del inicio de la agricultura (aproximadamente 7,000 años atrás) en el Nuevo Mundo. Así, hoy tenemos chiles silvestres colectados o manejados, chiles criollos cultivados de semillas guardadas de generación en generación por agricultores tradicionales nativos y chiles híbridos que venden las compañías transna-

cionales semilleras. Se resaltarán la importancia de los chiles silvestres y criollos (*C. annuum* L.) nativos de México, que son todos los que conocemos excepto el chile habanero, de cera o manzano y algunos tipos de chile de árbol.

El chile está presente en diversos aspectos de la vida diaria de las diferentes culturas nativas de México ya que se utiliza en la comida, en preparaciones medicinales (tradicionales o industriales), en eventos mágico-religiosos, en el lenguaje para referirse a platillos, pueblos y en el lenguaje de doble sentido (albur), en poemas y en canciones entre otros usos. Todos estos usos reafirman la gran importancia cultural del cultivo y ya que se encuentra en diversos aspectos de nuestra vida podemos considerarlo un elemento primordial que ha ido moldeando la identidad de cada mexicano.

Además el chile tiene muchas ventajas para la salud por ejemplo si comemos chile verde crudo tiene más vitamina C que la naranja por lo que nos ayuda a fortalecer el sistema inmune en invierno.

En México, en territorios de los pueblos indígenas y en comunidades campesinas no indígenas, aún existe un universo formado por las diferentes variedades de chiles, hasta la fecha no conocemos el número exacto de variedades de chiles pero si sabemos que existen otras variedades aparte del chile poblano (o ancho cuando está seco), jalapeño (o chipotle que es seco), pimiento morrón, puya, huajillo, serrano que son los más usados en todo México. Estos pueblos del trópico mexicano tienen los reservorios de chiles más importantes del mundo porque en cada chile se está guardando una gran diversidad genética. Estos chiles son el resultado de un dinámico y continuo proceso de selección que realizan los agricultores y sus familias. Esta selección se realiza al tomar decisiones en campo relacionadas a las características del sabor, olor, forma, tamaño y color de los chiles que son deseables para una buena producción, procesamiento, almacenamiento y su preparación final como alimento de cada cultura. Así, al apropiarse de recursos como el chile cada pueblo ha creado su identidad que va unida al sabor de sus platillos diarios y de fiesta.





La gran diversidad de los chiles mexicanos se dio gracias a que tenemos muchas culturas nativas con gustos y preferencias culinarias únicas y que a su vez se asentaron en ambientes ecológicos muy diversos. La relación continua entre las culturas y los chiles ha permitido que hasta el día de hoy tengamos una gran cantidad de sabores en los chiles que se traducen en platillos maravillosos que halagan a nuestro paladar y reafirman nuestra identidad de mexicanos. Así como tenemos una identidad mexicana compartida a través del uso del chile en general también tenemos una identidad única que nos identifica como culturas diferentes. Cada cultura tiene su lengua, sus costumbres, sus festividades y sus platillos elaborados con elementos de la milpa inclu-

yendo al chile que le dará un sabor y color únicos, característicos de cada cultura. Por ejemplo, en todo el territorio se colectan chiles silvestres que tienen diferentes nombres comunes y características morfológicas únicas, hacia el Norte del país el Chile Piquín es como una bolita y se colecta en época de lluvias en ciertas regiones y hacia el sureste mucha gente tiene plantas de Chilpaya, Chiltepe, Maxito, Max en sus huertos familiares y si riegan la planta tienen chilitos todo el año de forma alargada, triangular, etcétera. Cada pueblo se identifica con una o más variedades de chiles cultivados que se usan en la comida diaria o la comida especial para ceremonias y festividades que celebran. Muchos de estos chiles criollos (cultivos manejados de manera tradicional

y cuya semilla pasa de generación en generación de los agricultores locales) son únicos en el mundo todavía se cultivan en regiones aisladas de nuestro país. Estos chiles son usados en los pueblos o regiones donde se cultivan pero cuando la producción lo permite se venden en tianguis y mercados de la zona. Si nosotros queremos contribuir a mantener la gran diversidad de chiles mexicanos podemos llevar a cabo algunas estrategias de consumo y actividades familiares que refuercen la identidad a través de la comida y aquí se mencionan algunas sugerencias:

RECOMENDACIONES



- Si se encuentra de visita en otros estados, ciudades o pueblos se sugiere preguntar por los platillos locales y que tipos de chiles se usan para la preparación del mismo.
- Si le interesa experimentar cocinando nuevos platillos, buscar el chile que se sugiere para la preparación del mismo.
- Si se encuentra de visita en otros estados, ciudades o pueblos se sugiere preguntar donde se encuentra el mercado o que días se pone el tianguis de la zona para conocer la diversidad de chiles secos y frescos y comprarlos. De esta manera estaremos apoyando a los productores locales.
- Durante la convivencia familiar hablar de la importancia de usar productos locales y que son nuestros como los chiles.
- Invitar a la familia a participar en la elaboración de platillos que se utilizarán en alguna fiesta familiar para que todos se sientan orgullosos al utilizar chiles mexicanos.
- Si tiene alguna receta familiar como algún mole que se prepare en ocasiones especiales no olvide heredarlo a su ser más querido para que no se pierda la costumbre ni uno de los ingredientes más importantes: el chile.



Figura 1. Gráfica que muestra los nombres comunes que se le asignan a las diferentes variedades de chiles que se cultivan y usan en México. Los nombres representan algunas lenguas de las 364 lenguas nativas registradas para México en el Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (www.inali.gob.mx).

Los nombres comunes de los chiles son dinámicos y se usan en base a las costumbres locales, no existen nombres de plantas incorrectas, sino que podemos usar diferentes nombres locales para una misma planta. Los nombres de los chiles no son la excepción, de hecho existe una gran confusión ya que los chiles pueden tener un nombre asignado cuando está en estado fresco (recién cortado de la planta) y otro cuando

ya pasó por un proceso de secado. O tener el mismo nombre para dos variedades diferentes. Por ejemplo, el chile chipotle que se compra en la ciudad de Xalapa, Veracruz o el Distrito Federal en la central de abastos es un chile seco de color café oscuro de aproximadamente 7 cm de largo y el chile chipotle del municipio de Zontecomatlán, Veracruz es seco de color mostaza de aproximadamente 15 cm de largo.

El nombre en español es el mismo pero son dos variedades diferentes ya que: 1) las semillas que se usaron para cultivar la planta son de dos variantes de los chiles jalapeños, 2) fueron secadas con procesos diferentes (la primera secado y ahumado con tecnología moderna y el segundo con tecnología tradicional en hornos llamados copiles en la Huasteca Veracruzana) y 3) se cultivaron en condiciones agroecológicas diferentes. Además el segundo chile tiene un nombre en la lengua Nahuatl que es “Wakchili” cuyo nombre es poco usado fuera de la región donde se cultiva. En la figura 1 se muestran otros nombres comunes que se le dan a los chiles en las diferentes lenguas nativas de México. Así como se tienen muchos nombres se tienen muchas variedades de chiles, que se utilizan en diferentes regiones en diferentes épocas del año y que se comercializan en los tianguis y mercados locales.

Hoy en día en México la mayor diversidad de chiles se encuentra en la parte centro y sur del país ya que ahí es donde todavía se encuentran viviendo los agricultores tradicio-

nales que pertenecen o son descendientes de las culturas nativas.

El chile en todas sus variedades continúa siendo una referencia y un elemento de vital importancia en la cocina mexicana. Independientemente de su industrialización, el pueblo lo preferirá en su estado natural, ya sea adquirido en mercados o tianguis, o en el mejor de los casos cultivado en su propia milpa. Este es un ejemplo más de un cultivo exitoso. Campeón del autoconsumo, siempre presente en la mesa mexicana. Por eso debemos promover el uso del chile en nuestras celebraciones para que nuestros niños y jóvenes estén orgullosos de pertenecer al país del chile, sin albur.

REFERENCIAS

- Aguilar-Rincón VH, Corona-Torres T, López-López P, Latournerie-Moreno L, Ramírez-Meraz M, Villalón-Mendoza H, Aguilar-Castillo JA. Los chiles de México y su distribución. 1ª. ed. México D.F.: SINAREFI / INIFAP / IT-CONKAL; 2010.
- Aguilar-Meléndez A, Morrell PL, Roose ML, Kim SC. Genetic diversity and structure in semiwild and domesticated chiles (*Capsicum annuum*; Solanaceae) from Mexico. *Am J Bot.* 2009 Jun;96(6):1190-202.
- Long-Solís J. *Capsicum y cultura: la historia del chilli*. Fondo de Cultura Económica. 2da.ed. México, D. F.: Fondo de Cultura Económica; 1998.

Tips saludables

Alimentación y vacaciones decembrinas: Un reto final

LN. Susana Ruiz

Miembro del OUSANEG A.C.

Correo electrónico: susy.ruiz.gz@gmail.com

Palabras clave:

Vacaciones; peso; salud.

Sabías que hasta sesenta y seis por ciento de los escolares aumentan de peso durante las vacaciones de verano?

Este aumento puede ser hasta del 2.8% de su peso corporal ideal, de hecho el aumento de peso durante la etapa escolar se produce principalmente durante los períodos vacacionales, en especial, las vacaciones de verano.

El cambio de rutina, con la llegada de los períodos vacacionales, llega a causar un impacto negativo en la alimentación. Parece que al irse el horario escolar y laboral llegan de visita los horarios alterados para dormir, levantarse, realizar actividad física e incluso comer y con ello el aumento de peso para niños y adultos.

Una vez identificada la situación, corresponde implementar estrategias para hacer frente a la temporada vacacional, en especial cuando se forma parte de un programa



- **Practicar actividad física:** En períodos de descanso, generalmente incrementa el consumo de alimentos (calorías) y, disminuye o desaparece la práctica de actividad física. La recomendación es mantener la rutina de actividad física y de ser posible, incrementarla, si toda la familia participa, mucho mejor.

- **Evitar la omisión en los tiempos de comida:** Sí el horario para despertar se modifica, no debería ser una razón para omitir el desayuno. Otras de las alteraciones, es modificar el número de comidas, por ejemplo, el tiempo de comida y la cena, sean un solo tiempo de comida. Modificaciones, como los mencionados, contribuyen a un mayor consumo de alimentos y en diferentes horarios. Se debe tratar de mantener estables los horarios, sobre todo si hay niños en casa.

- **Bocadillos saludables:** Se puede tener bocadillos preparados y listos para consumirse en el refrigerador, puede ser fruta o verdura,

combinados con trocitos de queso, yogurt y cereal (ver imagen 1). Este tip será el mejor aliado para moderar el consumo de golosinas y frituras en los momentos de ocio, en los que chicos y grandes se convierten en una víctima fácil de los antojos.

- **Cuidar el consumo de bebidas azucaradas:** Menos jugos y refrescos disponibles en casa, ya que si no se tiene buenos hábitos de consumo, serán lo primero que seleccione los niños, lo mejor será tomar agua potable sin saborizantes. Los adultos deben cuidar también el consumo de alcohol, que aumenta durante las vacaciones y aporta gran cantidad de calorías.

- **Comer en casa:** Evitar comer en restaurantes, especialmente si son de comida rápida. A cambio del dinero que se paga, sólo se reciben productos hipercalóricos, grasa saturada y azúcar. Si el plan es comer fuera de casa, será mejor disfrutar de la cocina local, que en ocasiones tiene incluso precios más accesibles, así

también se contribuye a la economía de la localidad. Se recomienda también evitar ordenar entradas en lo que llega el plato principal, agregarán calorías no necesarias. Algunas opciones atractivas a la vista como los combos y los bufetes, exponen a las personas a una mayor cantidad de comida disponible, provocando un consumo mucho mayor de lo habitual.

- Disfrutar. Cuidar el estado de salud para una persona, no necesariamente significa privarse de comer durante las vacaciones; tratar de cuidar las porciones y poner en práctica adecuadas combinaciones con otros grupos de alimentos es la clave. Si hablamos de postres, evitar los que sean fritos o contengan grandes cantidades de azúcar. De ser posible, comer una fruta como postre.

- Una última recomendación, es reinventar las recetas, ahora que hay un par de minutos extra modificar las preparaciones de más agrado y probar nuevas texturas y sabores.

Algunos ejemplos se muestran en la imagen 1 y para mayor información y obtener consejos adaptados al estilo de vida personal, se recomienda consultar a un nutriólogo o nutrióloga.

REFERENCIAS

Moreno JP, Johnston CA, Woehler D. Changes in weight over the school year and summer vacation: results of a 5-year longitudinal study. *J Sch Health*. 2013 Jul;83(7):473-7.

Gillis L, McDowell M, Bar-Or O. Relationship between summer vacation weight gain and lack of success in a pediatric weight control program. *Eat Behav*. 2005 Feb;6(2):137-43.



Imagen 1. Sugerencias de bocadillos.

Economía y política

Un año más de participación comunitaria

Integración por el Comité Editorial

Durante el XXVIII Congreso Nacional de la Asociación Mexicana de Miembros y Facultades de Nutrición, llevado a cabo en Mazatlán, Sinaloa el pasado del 23 al 26 de abril, se presentaron las siguientes experiencias.

TALLER DE NUTRICIÓN EN PRIMARIA RURAL CON INSTITUTO MUNICIPAL DE LA JUVENTUD

Autoras: Gabriela Vásquez Ruiz, Laura Martínez Gómez, Sara Delgado Luna, Lizeth Delgado Rico.

Alumnas de la Universidad de Guanajuato. Campus León. Departamento de Medicina y Nutrición.

Correo electrónico: gaby_nomas@hotmail.com

Palabras clave:

Orientación alimentaria; escolares; hábitos alimentarios.

La educación en nutrición y alimentación en escolares, puede ejercer una influencia positiva al fomentar la adquisición y utilización de conocimientos para mejorar los hábitos alimentarios de los niños. El objetivo del trabajo fue realizar un diagnóstico grupal de estudiantes de sexto de primaria de la comunidad San Antonio del Monte de León, Gto. y ofrecer un programa de educación en nutrición utilizando el sistema lúdico en base a las necesidades detectadas. El diagnóstico se realizó mediante encuestas: consumo de frutas, verduras, agua, alimentos altamente energéticos, actividad física. Durante cinco sesiones semanales, con duración de una hora (septiembre-noviembre 2012) y dirigidas a los estudiantes, se trataron temas como: grupos de alimentos, plato del bien comer, actividad física, refrigerios saludables y se realizó un rally integrativo. En cada sesión se realizaron juegos relacionados con el tema, utilizaron canciones y videos

para explicar los temas. De acuerdo al diagnóstico, aunque la mayoría de los estudiantes habían visto antes el plato del bien comer, no podían explicarlo, y sólo una mínima parte de los estudiantes desayunaba en casa. La necesidad prioritaria fue aumentar el consumo de frutas y verduras. Al final del curso, todos los participantes mostraron conocer el *Plato del Bien Comer* y la mayoría pudieron explicarlo, identificar grupos de alimentos y expresar la importancia de la actividad física. De la misma manera, la mayoría expresaron haber desayunado en casa e incluir en su desayuno frutas y verduras. El emplear recursos audiovisuales, material educativo y didáctico permite mantener atenta la audiencia durante más tiempo y retener por mayor tiempo la información en escolares.

TALLER DE NUTRICIÓN EN PROGRAMA JOVEN RURAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE LA JUVENTUD

Autoras: Gabriela Vásquez Ruiz, Silvia Janet Ávila Villalobos, Karla Raquel Gómez Fuentes

Alumnas de la Universidad de Guanajuato. Campus León. Departamento de Medicina y Nutrición

Correo electrónico: gaby_nomas@hotmail.com

Palabras clave:

Orientación alimentaria; mujeres; hábitos alimentarios.

Joven Rural es un programa del Instituto Municipal de la Juventud de León que lleva talleres

de salud, deporte y recreación a comunidades rurales y colonias desfavorecidas de bajo acceso a los servicios de salud y recreación. El objetivo del proyecto fue ofrecer a mujeres de la colonia San Juan Bosco de León, Gto., conocimientos prácticos de nutrición y alimentación a fin de mejorar sus hábitos alimentarios y los de su familia.

Se realizó el diagnóstico (sobre conocimientos y hábitos alimentarios) a las asistentes del taller. Durante 5 sesiones semanales de 1 hora (marzo-abril 2012) se trataron temas como: plato del bien comer, actividad física (AF), porciones y platillos saludables, etc. Se resolvieron dudas y mitos de salud y alimentación y se hicieron dinámicas para reforzar y evaluar el contenido. La evaluación se realizó mediante cuestionarios escritos y dinámicas grupales.

La edad promedio de las participantes fue de 35 años (rango de 15 a 60) y tenían un nivel económico medio-bajo. En el diagnóstico se observó que las participantes tenían conocimientos muy básicos sobre nutrición, bajo consumo de frutas, verduras y agua, en contraste con un frecuente consumo de alimentos fritos y baja práctica de actividad física. Un 95% de los asistentes presentaban sobrepeso u obesidad.

Al finalizar la intervención, las mujeres participantes identificaron correctamente: los grupos de alimentos, las porciones recomendadas, los beneficios de la dieta saludable, y presentaron un mayor consumo de frutas, verduras y agua, cambio de hábitos familiares y aumento de la actividad física. En relación a programas tradicionales (sin medios audiovisuales, AF y atención impersonal), se obtuvieron mejores resultados. Brindar orientación alimentaria

requiere lenguaje comprensible, paciencia y receptividad a las necesidades del grupo.

CONCLUSIONES DE ESTOS PROGRAMAS COMUNITARIOS

La Nutrición Comunitaria es y será la mejor inversión a corto y largo plazo para los servicios de salud en México. Los hábitos de alimentación (adecuados o no), influyen en nuestro estado de salud. Los riesgos provocados por hábitos de alimentación no adecuados provienen de un desequilibrio; por ejemplo, en los países industrializados, este desequilibrio suele ser consecuencia de un exceso de comida, mientras que en los países en desarrollo, se debe a la escasez de alimentos o insuficiencias de nutrimentos específicos. Sea cual sea el caso, la educación en nutrición puede ser una herramienta para mejorar la situación pues es una inversión para mejorar la calidad de vida y una responsabilidad social para los profesionales de la salud y para la industria alimentaria.

El uso adecuado de la dieta en la prevención y el tratamiento de las enfermedades más comunes que afectan a nuestra sociedad es la línea que está siendo adoptada por las múltiples organizaciones de salud. Por lo que estas acciones que han realizado las estudiantes, es digno de reconocer, como un estímulo y llamado a los jóvenes estudiantes de las área de la salud.

REFERENCIAS

- Bornand G. Role of the food industry in nutrition education. *Hygie*. 1986 Dec;5(4):41-6.
- Halsted CH. Clinical nutrition education, relevance and role models. *Am J Clin Nutr*. 1998 Feb;67(2):192-6.
- Memorias del XXVIII Congreso Nacional de AMMFEN "La investigación en los Campos Profesionales del Nutriólogo". Disponible en: [http://www.ammfen.org.mx/memorias/28CongresoMazatlan\(XXVIII\)/paginas/resumenes.html](http://www.ammfen.org.mx/memorias/28CongresoMazatlan(XXVIII)/paginas/resumenes.html) Fecha de Acceso: Diciembre de 2013.

Investigación y ciencia

Ciencia UG, sus logros y su historia

MD, Jhonatan Israel Valdés Olmos

Instituto Tecnológico Superior de Guanajuato

Director y Editor General Ciencia UG.

Médico Cirujano egresado de la Universidad de Guanajuato.

Premio RIMA – Medalla de Oro - a la excelencia en actualización científica internacional.

(Organización Panamericana de la Salud – Red Informática de Medicina Avanzada)

Palabras clave:

Ciencia UG; Revista Universitaria en Ciencias de la Salud; investigación; publicaciones científicas.

En una época en que los avances tecnológicos están a la orden del día, en donde la innovación y la trasmisión del conocimiento rebasan fronteras, las publicaciones electrónicas constituyen el avance tecnológico más importante en la transmisión del conocimiento en el ámbito de ciencias de la salud. De esta manera, Ciencia UG – **Revista Universitaria en Ciencias de la Salud** es una publicación electrónica, con periodicidad cuatrimestral, editada por la División de Ciencias de la Salud, Campus León, a través del Departamento de Medicina y Nutrición de la Universidad de Guanajuato.

Fundada con el objeto de publicar y divulgar la producción científica de la Universidad de Guanajuato en el rubro de ciencias de la salud, Ciencia UG se mantuvo en continuo desarrollo estructural desde 2008 bajo la tutela de 4 emprendedores estudiantes (Dr. Héctor Adrián Barrientos Delgado, Dr. Carlos Hernández, Dr. Joel Ramírez Rosales y Dr. Jhonatan Israel Valdés Olmos).

A pesar de las dificultades económicas que un proyecto de esta magnitud representaba, la visión y perseverancia de un grupo autogestivo íntegramente estructurado permitió desarrollar estrategias para solventar los recursos e insumos necesarios para la ejecución del proyecto.

Considerando que gran número de prestigiadas revistas científicas ofrecen su contenido a través de plataformas virtuales que permiten un rápido acceso, agilizan la periodicidad de la publicación, permiten la incorporación de archivos gráficos y afines que le confieren características particulares, reducen los costos, facilitan la búsqueda de información con sus motores basados en programación web, permiten utilizar imágenes de gran definición haciendo uso de una amplia gama de colores, tienen mayor distribución, facilitan el acceso y suscripción a los lectores, brindan herramientas para interactuar con el usuario y facilitan ligas de información a servidores vinculados, Ciencia UG vio por primera vez una oportunidad de desarrollo y ejecución.



Fue hasta finales de 2011, con 5 artículos y 1172 visitas, que se presentó con éxito el primer número de Ciencia UG. Dado el éxito obtenido en esta primera edición y con el aval y respaldo institucional de la Universidad de Guanajuato, se logró incluir a Ciencia UG en el Índice Mexicano de Revistas Biomédicas Latinoamericanas (IMBIOMED), dándole el peso y sustento necesarios propios de una publicación de esta índole.

Posteriormente se logra su inclusión al Índice de Revistas Médicas Latinoamericanas – MEDIGRAPHIC en 2012 y actualmente, se encuentra en proceso de evaluación para su aceptación en el Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de

América Latina, el Caribe, España y Portugal – LATINDEX.

Con una distribución gratuita y ajena a intereses comerciales, Ciencia UG cuenta con una comunicación interdisciplinaria, involucrando a estudiantes de medicina, nutrición, enfermería, psicología y el sustento de alumnos de la maestría en investigación de la Universidad de Guanajuato.

Preocupada por el desarrollo científico, personal e intelectual de sus participantes, Ciencia UG brinda un espacio para difundir toda aquella información sobre salud que se genera en los ámbitos académico y científico; ofrece un suplemento curricular para la educación integral; motiva la participación del personal académico para fortalecer la relación alumno-profesor, promoviendo el programa de tutorías académicas; fomenta la integración multidisciplinaria de las distintas carreras de la División de Ciencias de la Salud; fortalece la unión entre las áreas profesionales de la institución creando un único medio de información y amplía la visión fundada en los alumnos para un mayor éxito profesional y un mejor ejercicio, mismos que serán reflejados en un aumento de la calidad y desarrollo del país.

Al día de hoy, Ciencia UG cuenta con 7 publicaciones electrónicas, una en proceso de edición, más de 6000 visitas y una plataforma digital disponible a través de internet (<http://cienciaug.x10.mx>). Ciencia UG está dirigida a estudiantes, profesores, investigadores, catedráticos, profesionales de la salud y público en general interesado en incrementar sus conocimientos y fortificar su línea cultural y educativa en el rubro de ciencias de la salud; acepta para su publicación manuscritos originales,

artículos de revisión, casos clínicos, imágenes diagnósticas y ensayos de divulgación científica y cultural.

Gracias al esfuerzo de quienes actualmente integran el esqueleto de este proyecto, Ciencia UG se ha mantenido como un espacio de expresión y divulgación científica universitaria propio de ge-

neraciones que buscan incursionar en diversos ámbitos del desarrollo humano.

FUENTES DE CONSULTA

Ciencia UG | Revista Universitaria en Ciencias de la Salud.

Disponible en: <http://cienciaug.x10.mx>

Voutssas Juan. La importancia de las revistas electrónicas en el acceso a la información. Centro Universitario de Investigaciones Bibliotecológicas, Universidad Nacional Autónoma de México. 1998;1:144-171.

NÚMERO ACTUAL

Ciencia UG

Revista Universitaria en Ciencias de la Salud

Distribución Gratuita

ISSN: En Trámite

Ciencia UG Revista Universitaria en Ciencias de la Salud

Volumen 3, Número 2 - 2013
CONTENIDO

- Reporte de un caso: Feocromocitoma y embarazo, manejo en unidades de medicina crítica en obstetricia.
- Reporte de dos casos: Hipertiroidismo gestacional.
- Malrotación intestinal.



Vol 3 Num 2 - 2013

Disponible en IMBIOMED y MEDIGRAPHIC

Numero actual

Acerca de...

Archivo

Instrucciones autores

Directorio

Contactanos

NUEVO NÚMERO

Ciencia UG Revista Universitaria en Ciencias de la Salud, es una publicación electrónica, cuatrimestral, editada por la Universidad de Guanajuato, Lascaurán de Retana No. 5, Zona centro, Guanajuato, Gto., C.P. 36000, a través del Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, Campus León, 20 de Enero 929, Col. Obregón León, Guanajuato, México, C.P. 37320. Tel. (477)2674900, <http://cienciaug.x10.mx/>, E-mail: cienciaug@gmx.com Director Editorial: Dr. Jonathan Israel Valdés Olmos. Reserva de Derecho al Uso Exclusivo: En trámite. ISSN: En trámite. Fecha de última modificación, 06 de octubre de 2013. El contenido, así como las imágenes publicadas, son responsabilidad de los autores. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guanajuato.



Universidad
de Guanajuato

Noticias

Reseña de la feria de nutrición y alimentación: degustación de platillos saludables

Dra. C. Rebeca Monroy Torres
Profesora e Investigadora de la Universidad de Guanajuato
Correo electrónico: rmonroy79@gmail.com



PREÁMBULO Y JUSTIFICACIÓN DE LA FERIA

Esta actividad fue dentro de la Materia de introducción a la Nutrición, que se imparte en el primer semestre de la Licenciatura, cuya titular es la Dra. Monroy. Al final de cada semestre, se suele realizar un examen final con una presentación de un platillo que reúna las características del *Plato del Bien Comer*, además de ser económico, pero esta ocasión, se innovó que los jueces fueran, los mismos jóvenes a quienes se había justificado cada uno de los platillos. Así que el 3 de diciembre de 2013, se visitó la escuela Secundaria Técnica No. 59, ubicada en Balcones de las Joyas.

Gracias a la aceptación de las autoridades de la Escuela y la Delegación de la SEG, en León, se contó con la asistencia 35 alumnos

del primer semestre de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Guanajuato, Campus León. Quienes elaboraron, diseñaron y adaptaron once menús, de acuerdo a las características de una dieta correcta en base al *Plato del Bien Comer*.

Se diseñó bajo la autoría por parte de la Dra. Rebeca Monroy, asesora del proyecto, un formato de evaluación con doce puntos a evaluar del platillo y relacionados con conocimientos del *Plato del Bien Comer* y se agregó información del *Plato*, como una guía que ayudara a reafirmar el conocimiento o verificar cuando hubiese dudas. Participaron 30 alumnos de turno matutino (subgrupo 1) y 30 del vespertino (subgrupo 2) de la secundaria. Cada subgrupo evaluó tres diferentes platillos.

Los alumnos de nutrición contaron con 15 minutos de exposición y contemplando la degustación. Los resultados de las evaluaciones realizadas por los jóvenes se anexan, donde los criterios de ingredientes, procedimientos, si estaba escrito y visible la información, fueron evaluadas en el rango de 5 a 10. El cumplimiento de si el platillo cumplió con las características del *Plato del Bien Comer*, fueron calificadas del 7 al 10. El trabajo en equipo y costo del platillo también difirieron entre los jóvenes evaluadores.

Se contó con la asistencia de autoridades de la Secundaria (Ing. Julio Ancona, Mtra. Leticia Belmonte Vélez, Mtro. Ángel Hernández Vargas, y de dos profesores de

Ciencias (Mtra. Blanca y Mtro. Alejandro). Quienes participaron activamente en todo el evento. De parte de la Universidad los alumnos de la Licenciatura en Nutrición y la asesora del proyecto así como del equipo OUSANEG (LN Susana Ruiz González, LN Antonio Espinoza Pérez, y la asesora del proyecto también).

Se logró un evento integral al generar un espacio para los alumnos de Nutrición real y específico para los jóvenes, así como los jóvenes, tuvieron que aplicar sus conocimientos vistos del plato del bien comer, degustar la comida, aceptarla por su apariencia y sabor, conocer el costo y el consumo responsable que lleva a los temas de sostenibilidad.

NUTRICION UG— OUSANEG—SEG LEON

