

LUCY ANITA CAMBEROS LUNA
UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MÉXICO,
CAMPUS COYOACÁN

60

Alimentación que nos mejora la vida



Las malas praxis que solemos realizar con los alimentos, propias del estrés de la vida diaria, nos llevan a mediano plazo a afectar nuestra salud. Reflexionar sobre frecuencia y consciencia en nuestros hábitos alimenticios pueden marcar el inicio de una transformación para nuestros cuerpos.



La rutina para buena parte de los mexicanos que viven en las grandes ciudades del país consiste en madrugar para destinar de dos a cuatro horas de transporte hasta el trabajo. Se ocupan en él con poca oportunidad de pausa para comer en calma, relajarse o registrar cómo están su mente y cuerpo. Al regresar a casa, el cansancio físico y mental los incita a descansar y comer cualquier cosa que sacie el hambre rápidamente. Pensar en cocinar, hacer ejercicio, leer un libro puede requerir un esfuerzo mayor. En caso de ser padres, resta convivir con los hijos, a quienes no han visto desde muy temprano, darles atención y apoyo.

Imaginemos un caso. Constanza después de un persistente estrés entre trabajo, traslados y atención de los hijos, empieza a sentirse mareada constantemente. Siente un incremento en las palpitaciones de su corazón y sufre dolores de cabeza que le impiden ir a trabajar en algunas oportunidades. En su clínica de salud le detectan hipertensión arterial. Además de medicinas le recetan atención nutricional para bajar de peso y controlar la enfermedad.

Para ella, el peso sería el menor de sus problemas, ya que para lograr lo que se busca con una dieta, requiere muchas veces de ideales poco sostenibles a largo plazo, que implican una inversión económica mayor o cambios de hábitos no compatibles con la rutina diaria a la que está acostumbrada.

i
Tacos de machaca, birria, lengua, chicharrón, etc. Flickr commons.

ii
Tacos, 2011. Fotografía de Dave, Flickr commons.



62

En efecto, no es factible bajar de peso irreversiblemente, ni cambiar de trabajo o mudarse cerca de éste, tampoco elegir ciertas marcas de productos alimenticios o dejar de consumir del todo los alimentos que se consiguen con mayor facilidad, como las tortillas o el arroz. No pueden cambiarse los estilos de vida de la noche a la mañana.

Hace apenas unos años, antes de los avances en la tecnología y el nacimiento de internet, los trabajos en su mayoría eran presenciales, la información no estaba tan accesible a cualquier hora y en cualquier lugar, y no todo era tan automatizado: el movimiento del cuerpo era indispensable para completar tareas. Algo similar ocurría con la disponibilidad de alimentos ultra procesados (caracterizados por ser densamente calóricos, alto contenido de grasas saturadas o trans, azúcares refinados o sustitutos de azúcar, y conservadores), ahora es muy fácil conseguirlos, incluso en comunidades rurales muy alejadas de grandes ciudades. Es importante que ante estas ventajas tecnológicas, continuemos moviéndonos, y encontremos estrategias para optar por alimentarnos que nos mantengan saludables.

Si se combinan varios factores como la mala calidad del sueño, el sedentarismo, los altos niveles de estrés

emocional, la hidratación insuficiente, la carga hereditaria, hábitos como fumar o beber en exceso, el organismo puede comenzar a enviar señales de desequilibrio, como gastritis, inflamación abdominal, retención de líquidos, cansancio, dolor de cabeza, propensión a infecciones, entre otras señales. Si a todo lo anterior le sumamos que la alimentación suele consistir en sólo saciar el apetito, muchas veces con alimentos ultra procesados, entonces todos esos signos de desequilibrio en el cuerpo pueden convertirse en enfermedad.

En México, las principales causas de muerte y morbilidad están asociadas a problemas cardiovasculares y complicaciones de la diabetes, condiciones que tienen en común el ser prevenibles o controlables con hábitos alimenticios saludables, y que pueden asociarse con el exceso de masa grasa corporal.

Como en el caso de Constanza, suele ocurrir que en los sistemas públicos de salud la solución inmediata que se propone a las personas que presentan los problemas mencionados se simplifica en bajar de peso. Pero estos desequilibrios van más allá del peso.

Al recibir su diagnóstico de hipertensión, Constanza se pregunta qué factores la pudieron haber llevado a eso. Se siente triste, preocupada por su salud y no está segura de cómo empezar a cuidarse. En la consulta nutricional se sorprende al reflexionar acerca de su estilo de vida e identifica los factores que ella podía controlar y modificar, además de algunos otros que estaban fuera de su alcance.



iii

Chefs del Centro Histórico, 2012. Fotografía de Ismael Villafranco, Flickr commons.

vi

Puesto de hamburguesas, Clavería, 2024. Fotografía de Norberto Nava.

Lamentablemente, la situación económica y laboral en México orilla a muchas personas a optar por empleos que se localizan lejos de su hogar, con horarios extendidos y sueldos que no les permiten más que vivir el día a día. Se ha normalizado dedicar varias horas y esfuerzo al trabajo, incluso quedarse más horas de las necesarias, como lo han mostrado los datos de la OCDE, que evidencian que la relación entre la duración de la jornada laboral y el salario percibido no se relacionan directamente. Sobrevivir en México es común, pero no debería ser normal.

La Norma Oficial Mexicana NOM-043 de promoción y educación para la salud en materia alimentaria define a la alimentación como el “conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emo-

para brindar una buena atención, actuar con empatía para proveer herramientas que ayuden a mejorar su calidad de vida y que, poco a poco, quienes se acercan a recibir consulta nutricional logren que sus necesidades de alimentación se satisfagan en todos los aspectos posibles de su vida. Si se enfocaran los esfuerzos solamente en el peso corporal de los pacientes, se les guiaría hacia decisiones de alimentación erróneas que no haría cambios significativos o sostenibles en su salud y bienestar general.

Por otro lado, a todos nos corresponde ser conscientes de nuestro entorno, y desde nuestra posición evitar normalizar condiciones de vida limitadas o indignas.

Podemos comenzar con uno mismo, deteniéndonos a pensar: ¿me provee de todos los factores que me hacen sentir pleno?, ¿tengo acceso a esos factores?, ¿qué pasos puedo dar para conseguir alimentarme en los aspectos que requiero para mi bienestar?

En México, las principales causas de muerte y morbilidad están asociadas a problemas cardiovasculares y complicaciones de la diabetes, condiciones que tienen en común el ser prevenibles o controlables.

cionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena”.

Los profesionales de la nutrición pueden detectar entre sus pacientes diversos indicadores de inseguridad alimentaria y problemas alimenticios de diversa naturaleza. Cuando los pacientes hablan de sus rutinas aceleradas, falta de tiempo propio o con su familia, un descanso menor al necesario que pide su cuerpo, ausencia de tiempo para cocinar o hacer las compras, comer con prisa y estresados en el trabajo o camino a sus actividades, falta de motivación, salario insuficiente y mayor carestía de los alimentos, por mencionar algunos, se puede concluir que la definición de alimentación que propone la NOM-043 está lejos de cubrirse en un gran número de mexicanos.

A los profesionales de la nutrición les compete conocer el contexto de cada individuo



Existen decisiones de políticas públicas que se deben tomar y atender con seriedad, como aquellas que garanticen la seguridad alimentaria y pública, las condiciones dignas de trabajo, vivienda y comunidad, entre otras necesidades básicas. Por otro lado, hay pequeñas acciones que nosotros sí podemos controlar directamente, decisiones que sí nos corresponden a cada uno. Decidir cómo puedo alimentarme mejor puede ser una de ellas.

Nuestra selección de alimentos recae directamente en nuestro estado general y de salud. Necesitamos de todos los alimentos y en México hay una variedad privilegiada. Por definición, una dieta correcta debe ser:

- a) **Completa:** Que nos provea todos los nutrimentos necesarios para la salud.
- b) **Equilibrada:** Que haya una adecuada proporción de grasas, proteínas, fibra, agua y azúcares.
- c) **Variada:** Que evitemos consumir siempre los mismos alimentos, porque nos perderíamos de algunos nutrimentos.
- d) **Suficiente:** Que satisfaga las necesidades individuales, considerando el estado fisiológico, el estado de salud o enfermedad, la edad, etcétera.
- e) **Inocua:** Que no haga daño.

Nuestra selección de alimentos recae directamente en nuestro estado general y de salud. Necesitamos de todos los alimentos y en México hay una variedad privilegiada.

ii

Las Papas de Carrito, 2010. Fotografía de michermd, Flickr Commons.

iii

Torta puma, 2011. Fotografía de Jeff, Flickr Commons.

Para lograr lo anterior podríamos resumir en dos conceptos una serie de recomendaciones generales de hábitos saludables: frecuencia y consciencia.

a) **Frecuencia:** Reflexionemos lo siguiente, ¿cuántas veces al día, a la semana o al mes realizamos las siguientes conductas?:

- No desayunar, comer o cenar
- Comprar comida fuera de casa
- Beber agua natural
- Comer frutas y verduras
- Beber refrescos, jugos o alimentos procesados (galletas, frituras, pastelillos, etc.)
- Comer solo
- Comer de pie o en los medios de transporte
- Comer mientras se utiliza el celular o la televisión
- Comer hasta sentirme incómodo del estómago
- Comer con prisa y quedarme con hambre

Con lo anterior no se busca satanizar ningún alimento, ya que, como se mencionó anteriormente, todos son necesarios. Sí, incluso los alimentos fritos o el pan dulce, ¿por qué no disfrutar de los sabores que nos da la gastronomía mexicana? Así como consumir sólo ensalada en un día no determinará significativamente una condición como la diabetes o en el peso, el comer una concha de chocolate o unas quesadillas fritas un día tampoco lo hará.



Sin embargo, si el concepto de la frecuencia lo asociamos con el otro concepto mencionado, el de la consciencia, obtendremos respuestas a nuestra reflexión que probablemente nos permitirán identificar qué cambios podemos hacer para lograr un mejor bienestar y una alimentación de mejor calidad.

65 b) Conciencia: ¿Cómo me siento cuando agrego verduras o frutas a mi alimentación diaria? Probablemente los hábitos intestinales mejoren o se combata la gastritis. ¿Cómo me siento cuando, en lugar de sólo comer un pan dulce para cenar, además agrego un poco de yogurt con nueces o una tostada con aguacate o requesón? Tal vez me sienta satisfecho, tal vez logre mejorar los niveles de glucosa en la sangre porque no sólo estoy comiendo harinas.

¿Cómo me siento cuando no desayuno, cuando sólo bebo refrescos, cuando como de pie o viendo el celular? Probablemente me sienta cansado o con mucho sueño después de comer, tal vez cambie mi estado de ánimo. A veces no somos conscientes de que comemos muy rápido. No apreciamos los sabores por la prisa a la hora de comer o por distracciones como el celular. Tal vez por la rutina no puedo tomar una hora para comer, pero tal vez en el tiempo de comida puedo intentar usar los cinco sentidos y mi experiencia de alimentación pueda ser otra. Tal vez no puedo cocinar alimentos nuevos cada día, pero puedo organizarme para tener alimentos listos para dos o tres días. Variedad de guisos, salsas, sopas, frutas picadas, incluso verduras congeladas. Podemos aprovechar las herramientas que nos otorga la actualidad. Las redes sociales nos salvan compartiéndonos recetas creativas y deliciosas que resuelven, por ejemplo, el asunto de integrar las verduras en nuestra rutina.



Constanza acuerda en su consulta de nutrición que empezará a realizar ligeros cambios día con día para cuidar su salud. No se trata de iniciar una dieta restrictiva, sino que establece estrategias para modificar los factores que están a su alcance, reflexionando acerca de la frecuencia con la que consumía ciertos alimentos y atendía otras necesidades importantes, como mover su cuerpo. Comienza variando su dieta, buscando recetas deliciosas que incluyeran los alimentos que casi no consumía, y bailando sus canciones favoritas diez minutos al día al llegar a casa. Con el paso del tiempo, estas acciones ya son parte de su rutina y no debería ni siquiera esforzarse para ser creativa con su alimentación o pasar menos tiempo sentada. Pronto está lista para agregar a su rutina otros hábitos que le ayudarán a mejorar su calidad de vida.

Si buscamos hacer cambios pequeños diariamente para detectar y satisfacer nuestras diferentes necesidades (de salud, emocionales, culturales, intelectuales, entre otras), además de sólo llevarnos alimentos a la boca, empataríamos más con la definición de alimentación de la NOM-043. Con ello podríamos ver más allá del peso y meditar acerca de la frecuencia y la consciencia. Reivindicemos la alimentación. Busquemos que no sea un requisito que cumplir, sino una necesidad básica que merece atención, que es parte de la vida digna, que influye en la salud general y que no se trata solamente de comer.

PARA SABER MÁS

COTA, ISABELLA, “¿Por qué en México se trabaja más tiempo que en ningún otro país del mundo?”, *El País México*, 15 de octubre del 2023, <https://cutt.ly/vesvgbDS>

GALÁN RAMÍREZ, GABRIELA A., “Patrón de alimentación en México”, *Alimentación para la salud*, 15 de octubre del 2021, en <https://cutt.ly/Wesvhzcp>

GONZÁLEZ, VALENTINA, “Experta explica cómo el *mindful eating* trans-

forma la relación con la comida”, Ibero Ciudad de México, 21 de febrero del 2022, <https://cutt.ly/kesvhBpI>

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES (INMUJERES), *Porcentaje de las 10 principales causas de muerte de las y los residentes de la Ciudad*

de México. Secretaria de las Mujeres, s/f, en <https://cutt.ly/YesvjsdP>

REYES CASTILLO, ELIZABETH, “En diabetes conocer el peso no es suficiente”, *Federación Mexicana de Diabetes*, 13 de noviembre del 2020, en <https://cutt.ly/WesvjLqv>