

Club Nutrición es una organización dedicada a la difusión de información relacionada con la Nutrición. Es un apoyo a los profesionales de la Salud y la Nutrición.

Noticias de la Semana

VOLUMEN I, NÚMERO 17

19 DE ENERO DE 2012

CONTENIDO:

Niños mexicanos no crecen por falta de vitamina D 1

Equipan con gimnasio las escuelas primarias 2

Un invento natural y sabroso 2

Desarrolla la UNAM una vacuna contra la Aterosclerosis 3

Politécnicos elaboran bebida nutritiva multicolor 4

Dieta contra la Apnea 4



Todos los jueves a las 11 horas, Centro de México por : www.clubnutricion.com.mx/TVInternet.html

Esta es una publicación de:



Más información escribe a: opinion@clubnutricion.com.mx

NIÑOS MEXICANOS NO CRECEN POR FALTA DE VITAMINA D

El Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) documentó que los niños y adolescentes mexicanos tienen bajos niveles de vitamina D, la cual afecta su crecimiento porque esa molécula es indispensable para fijar el calcio a los huesos y fortalecerlos.

El estudio encontró también que en las ciudades es donde hay problemas más graves de falta de vitamina D. Todos estos datos pueden estar relacionados con las bajas tallas que presentan niños y adolescentes mexicanos en diferentes regiones del país.

El doctor Mario Efraín Aldana, jefe del Departamento de Epidemiología Nutricional, del Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINS) presentó los resultados del estudio llamado "Concentraciones séricas de Vitamina D en niños, adolescentes y adultos Mexicanos. Ensanut 2006". El objetivo de este estudio fue conocer las concentraciones de vitamina D en la población más joven de México.

De acuerdo con el investigador, la muestra utilizada representa a ocho millones de niños mexicanos, 504 mil 59 adolescentes y un millón 83 mil 374 adultos. Según el estudio, uno de cada dos niños preescolares, y uno de

cada cuatro en edad escolar, presentaron insuficiencia o deficiencia moderada de vitamina D, siendo la prevalencia de deficiencia severa de vitamina D en niños menor al 1%. El problema en infantes, señaló el investigador, es más común en áreas urbanas que en el ámbito rural.

En cuanto a los adolescentes, el 31.13% de la población adolescente presentó insuficiencia o deficiencia; respecto a los adultos, se hallaron diferencias significativas entre las concentraciones séricas de adultos mexicanos de acuerdo a la región del país que habitan.

De acuerdo con los resultados del estudio, el 30.1% de la muestra total presentó deficiencia o insuficiencia de vitamina. Aproximadamente uno de cada tres de los adultos presentó esta deficiencia nutricional.

Tras señalar que ni la lactancia materna exclusiva ni una dieta balanceada y variada pueden proporcionar por sí mismas una cantidad suficiente de vitamina D para cubrir las recomendaciones



Foto: La Crónica

diarias, el doctor Flores Aldana concluyó su ponencia recomendando el uso de suplementos de vitamina D desde la edad preescolar y la exposición moderada al Sol, evitando las horas pico y protegiendo la vista, siempre y cuando no existan riesgos para la salud, como antecedentes familiares de cáncer.

Todos los resultados fueron presentados ante la comunidad médica mexicana en un foro organizado por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), llamado "Vitamina D en México: primera evidencia de una epidemia desconocida".

Medio: La Crónica
Autor: Antimio Cruz
Fecha: 2012-01-02

18° **Diplomado en Nutrición en el Deporte y la Actividad Física**

del 28 de enero al 28 de julio de 2012



Informes al Tel. 01 (55) 55 36 28 78 o escríbenos al correo: cursos@clubnutricion.com.mx

www.clubnutricion.com.mx



Se dará prioridad a los planteles con mayor número de alumnos con sobrepeso.

Equipan con gimnasio las escuelas primarias

De acuerdo con el titular de la Secretaría de Educación Jalisco (SEJ), Antonio Gloria Morales, una de las medidas concretas del Gobierno del Estado para contrarrestar la obesidad infantil es acondicionar 200 planteles metropolitanos de la red de educación básica con equipos de ejercicio físico en lo que resta del sexenio.

Esta medida, dijo, será acompañada de una labor de orientación entre el magisterio y padres de familia en torno a una nutrición balanceada y pláticas de salud con el fin de infundir hábitos adecuados de higiene para prevenir la obesidad y la consecuente predisposición al riesgo de enfermedades crónicas ligadas a este fenómeno. El secretario detalla que se dará prioridad a los planteles con mayor número de alumnos con sobrepeso.

Sumado a la estrategia contra la obesidad en los menores, el delegado de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa), Juan Antonio González Hernández, informa que se agilizarán gestiones ante las autoridades educativas y el sindicato magisterial para una recuperación del uso de las parcelas en los planteles que aún las tengan, con el fin de poner en marcha acciones de agricultura urbana en estos espacios.

González Hernández argumenta que con base en 10 experiencias de programas para producir alimentos en zonas, se tiene ya un paquete de medidas que puede aplicarse en espacios escolares para infundir en los menores el gusto por una alimentación balanceada, rica en alimentos frescos.

Por su parte, Gloria Morales, precisó que en el propósito de inducir la agricultura urbana a los planteles, debe iniciarse con un recuento de la situación actual de las parcelas, pues un buen número de estos espacios ya no existe, sobre todo en las comunidades que estuvieron sometidas a la presión de la expansión urbana, lo que trajo consigo la desaparición de estos predios.

En un comparativo de la Organización Mundial de la Salud en 2010, México ocupa el segundo lugar en población adulta con sobrepeso (detrás de Estados Unidos) y el primero en lo referente a la población infantil.

Medio: El Informador
Autor: Redacción
Fecha: 2012/01/12

Un invento natural y sabroso

El cuitlacoche no es como se asegura un alimento milenario mesoamericano, sino más bien, como indican pesquisas históricas de Raúl Valadez Azúa, un "invento" mexicano reciente.

En tiempos prehispánicos, era visto como una anomalía del maíz, como un producto indeseable y molesto, porque significaba la pérdida de la mazorca.

Desde la Colonia, hasta el siglo XIX, el cuitlacoche o huitlacoche fue alimento de subsistencia de indígenas y

campesinos, "comienza a tener autonomía cultural" en el siglo XX, momento en que se convierte en alimento de la élite mexicana.

Es comida en el centro de México (tacos y quesadillas). Sonora y Chihuahua (atole en la tarahumara); se utiliza como medicamento en Veracruz y Puebla (té para favorecer contracciones del útero).

En Guerrero y Chiapas ni siquiera es alimento. Se emplea contra la erisipela y otro tipo de problemas de la piel;

para erradicar granos, rozaduras y quemaduras.

En Hidalgo, para tratar la diarrea y otros problemas digestivos. En Tlaxcala y Veracruz, como mascarilla para la piel y, por su color tan negro, como rimel.

Es rico en algunos aminoácidos, importantes para la nutrición humana, como la licina, necesaria para que el cuerpo humano pueda constituir sus lotes de proteínas.

Medio: El Informador
Página 3
Fecha: 2011-11-24

DESARROLLA LA UNAM UNA VACUNA CONTRA LA ATEROSCLEROSIS

Investigadores del Instituto de Fisiología Celular (IFC) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) desarrollan una vacuna terapéutica que bloquea la acción de la proteína que causa la aterosclerosis (endurecimiento de los vasos sanguíneos, en particular de ciertas arterias, debido a la acumulación de colesterol, lo que impide el flujo de sangre), que deriva en padecimientos cardiovasculares, isquémicas coronarias, infartos cerebrales y del corazón.

En entrevista, Jaime Mas Oliva, investigador de esa entidad académica y coordinador del Programa Universitario en Salud de esa casa de estudios, resaltó que en su laboratorio la vacuna ha sido probada con éxito en mamíferos pequeños (conejos), por lo que se realizarán los trámites correspondientes para que a mediados de 2012 se realice la prueba clínica de seguridad en humanos.

Informó que el próximo mes se solicitará la patente nacional ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial, y un año después hará lo propio ante el Tratado Internacional de Patentes (para proteger la investigación en Estados Unidos y Europa), con la intención de transferir esta innovación de ciencia básica a las farmacéuticas interesadas.

"Esta transferencia es clave. Lo que requiere México es que la ciencia básica de buen nivel que posee empiece a tener salidas prácticas y que trate de resolver los problemas que nos aquejan diariamente. Y ahí vamos; cuesta trabajo, es una reducción de

los investigadores. Esto no sucede en Estados Unidos ni en Europa; ahí se hacen patentes y empresas a partir de la ciencia básica."

Para que cualquier nuevo medicamento o vacuna pueda ser comercializado en México tiene que pasar por varias etapas. La primera es la prueba de seguridad, que verifica que su aplicación no tenga efectos secundarios en las personas. "Estamos en el proceso de armado, verificando toda la parte ética y de operación para esta prueba. Una vez aprobada y sabiendo que (el desarrollo) es seguro, viene la segunda fase, en la que se debe demostrar que funciona."

El proyecto, en el que Mas Oliva y su equipo han trabajado un par de años, cuenta con el apoyo del fondo sectorial de salud del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. Parte de los recursos para 2012 se utilizarán para la prueba de seguridad, dijo.

La intención del científico es acercarse en febrero al director del Hospital General de México, Francisco Navarro, para solicitar que la prueba de seguridad se haga en esa institución. Si acepta, "en unos meses, probablemente para el segundo semestre del año, podamos empezarla".

A la par, el equipo de investigación ampliará las pruebas en conejos para definir puntos relacionados con concentraciones de fórmulas. El investigador universitario detalló que la aterosclerosis es una enfermedad multifactorial que se desarrolla paulati-

namente. Si bien hay disposiciones genéticas que propician su aparición, se suman situaciones ambientales, específicamente la dieta.

Según la Organización Mundial de la Salud, la aterosclerosis es uno de los padecimientos más

preocupantes del mundo occidental, ya que sus principales manifestaciones, relacionadas con la cardiopatía isquémica y los padecimientos cerebrovasculares, tienen alta tasa de mortalidad.

Además, cifras recientes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición revelan el incremento de 45 por ciento en individuos mayores de 20 años con problemas de colesterol alto.

"México es el país número uno en obesidad infantil; la mitad de la población está en riesgo de desarrollar diabetes y la aterosclerosis está asociada directamente con ambos problemas", señaló Mas Oliva.

Aclaró que la inoculación que se desarrolla en su laboratorio no es curativa, sino preventiva. "Una de las cosas que hay que hacer a futuro es ver si la aplicación de las vacunas terapéuticas a edades tempranas tiene mejor efecto que en las avanzadas".

Destacó que se trata de una vacuna barata, por lo que confía en que una vez que haya pasado todas las pruebas, la Secretaría de Salud federal tome esta innovación y la aplique a la población.

En el laboratorio del Instituto de Fisiología Celular se ha probado con éxito en mamíferos pequeños, señala el universitario Bloquea la acción de la proteína que causa la enfermedad



Se propondrá hacer la prueba clínica al Hospital General de México

Politécnicos elaboran bebida nutritiva multicereal



La C8-8 fue realizada por jóvenes de la ENB

De acuerdo con reportes oficiales de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), México ocupa el primer lugar de obesidad en el mundo; por ello, y con el propósito de contribuir a mejorar la nutrición de la población, estudiantes del Instituto Politécnico Nacional (IPN) elaboraron una bebida con la mezcla de ocho cereales que brinda un buen balance energético al organismo.

Se trata de un producto desarrollado por los alumnos de la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas, quienes indicaron que actualmente no existe en el mercado nacional ninguna bebida similar, por lo que consideran que puede constituir una alternativa para incorporarse a la dieta de los mexicanos.

Expresaron que las bebidas que tienen mayor penetración en el

país son el agua embotellada, los refrescos, los jugos (tanto concentrados como listos para beber) y, en menor medida, el yogurt, el cual es de buena calidad, pero en cuanto a valor proteico la bebida diseñada por los jóvenes del IPN es superior.

Los estudiantes de la carrera de ingeniería bioquímica detallaron que para elaborar la bebida denominada "C-8" emplearon ocho cereales: ajonjolí o semilla de sésamo, avena, amaranto, quinoa, trigo, cebada, maíz y arroz, que conjuntamente aportan elementos esenciales para que el organismo realice sus funciones.

Explicaron que el ajonjolí aporta a la bebida 80 por ciento de ácidos grasos insaturados (omegas 6 y 9), que juegan un importante papel en la regulación del colesterol en la sangre

y por ser antioxidantes son cardio y gastroprotectores. El ajonjolí, aseguran, es junto con la soya el vegetal más rico en lecitina, la cual facilita la disolución de las grasas en medio acuoso, previene el agotamiento nervioso y cerebral, además de que contiene entre 17 y 29 por ciento de proteínas.

Señalaron que la avena es una buena fuente de fibra, aumenta la capacidad energética y también es rica en proteínas, mientras que el amaranto y la quinoa poseen el mejor balance de aminoácidos esenciales con relación a los cereales, leguminosas y a la carne, además su composición es similar a la del huevo.

Medio: La Crónica
Autor: Redacción
Fecha: 2012/01/102

Dieta contra la Apnea



Esta enfermedad del sueño afecta más a personas con sobrepeso

Una dieta baja en calorías que ayude a perder peso podría beneficiar a quienes sufren de apnea del sueño, una enfermedad que afecta particularmente a personas con obesidad o sobrepeso. Esta es la conclusión a la que llegaron el experto Kari Johansson y un grupo de colegas del Instituto Karolinska de Estocolmo en Suecia, según un estudio publicado en la versión digital de la revista British Medical Journal (BMJ).

La apnea es una enfermedad común y quien la sufre experimenta pausas anormales en la respiración durante el sueño, por lo que los afectados no sienten que hayan descansado aun después de dormir toda una noche.

Esta patología se ha relacionado con una peor calidad de vida, una mayor probabilidad de sufrir accidentes y un au-

mento del riesgo de muerte prematura. Entre 60 y 70 por ciento de las personas que padecen en esta enfermedad son obesos o tienen sobrepeso y algunos estudios han probado que perder algunos kilos puede mejorar su situación.

En esta investigación en concreto, los especialistas del Instituto Karolinska de Estocolmo siguieron durante un año la evolución de 63 hombres con edades comprendidas entre los 30 y los 65 años y un índice de masa corporal (IMC) de entre 30 y 40 (el IMC normal oscila de 18.5 a 24.99 y quien tiene más de 30 es considerado obeso).

De estos 63 pacientes, 58 siguieron una dieta sana y baja en calorías y acudieron a un programa de orientación en el que se les daba consejos para mantener el peso alcanzado,

además de información sobre nutrición y ejercicio.

Las personas que lograron perder peso tras nueve semanas mantuvieron ese estado a lo largo de un año, lo cual tuvo efectos positivos en los síntomas de la apnea.

Según los expertos, 45% de los pacientes no necesitaba ya la máscara para respirar que habitualmente utilizan quienes padecen apnea y en 10% desapareció por completo la patología.

Los expertos también comprobaron que, a mayor pérdida de peso, mayor mejora de los síntomas. Además, quienes presentaban síntomas más graves fueron los que registraron mayores progresos.

Medio: La Voz de Michoacán
Página 7
Fecha: 2012-01-2