

CALENDARIO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL 2024 - ARTÍCULOS



ARTÍCULO DE LA PORTADA

Nutrir al planeta: vías transformadoras para lograr dietas sostenibles y resilientes ante el cambio climático

El planeta está viviendo un cambio profundo debido a los retos del calentamiento global. Las dificultades a las que se enfrenta un planeta en proceso de calentamiento se han hecho cada vez más evidentes, ya que el cambio climático afecta cada uno de los aspectos de nuestra vida, entre ellos los sistemas alimentarios. A medida que la temperatura global aumenta, se hacen más comunes los fenómenos meteorológicos extremos, la alteración de los patrones agrícolas y el descenso de la seguridad alimentaria. Estas condiciones exigen transformar nuestras prácticas dietéticas y hacer énfasis en seguir dietas sostenibles y resilientes ante el cambio climático. Exploremos la necesidad basada en la evidencia y las vías para garantizar el acceso a alimentos sostenibles mediante la adaptación de nuestras prácticas dietéticas para llevar una vida más saludable a la vez que minimizamos el impacto medioambiental.

La relación entre el cambio climático y los sistemas alimentarios

Impacto en la producción de alimentos: el cambio climático constituye una amenaza significativa para la producción global de alimentos. El aumento de las temperaturas, el cambio en los patrones de precipitación y el aumento de eventos meteorológicos extremos pueden alterar el rendimiento de los cultivos y reducir la disponibilidad de alimentos. Según un estudio publicado en la revista “*Nature Climate Change*” (Lobell et al., 2013), se estimó que cada aumento de 1° C en la temperatura media mundial podría conllevar una reducción del 7.4% en el rendimiento del cultivo de granos a nivel mundial. Estos cambios pueden exacerbar la inseguridad alimentaria e influir en la asequibilidad y accesibilidad de dietas nutritivas.

Escasez de agua: el cambio climático intensifica la escasez de agua y esto dificulta sustentar la agricultura. El estrés hídrico afecta negativamente la producción de alimentos, en particular en las regiones que dependen fundamentalmente del riego. Asimismo, el proceso de riesgo consume mucha energía y contribuye a la emisión de gases de efecto invernadero, lo que intensifica la crisis climática.

Seguridad alimentaria: el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC, sigla en inglés) ha resaltado que el cambio climático puede socavar la seguridad alimentaria al alterar la distribución y la disponibilidad de alimentos, lo que dificulta el acceso de las poblaciones vulnerables a una nutrición adecuada. Los problemas relacionados con el cambio climático pueden generar aumentos en los precios de los alimentos, comprometiendo aún más la capacidad de las personas para mantener dietas saludables.

Emisiones e impacto ambiental: la producción y el consumo de alimentos son también importantes factores que contribuyen a las emisiones de gases de efecto invernadero. El sector ganadero por sí solo es responsable de aproximadamente el 14.5% de las emisiones antropogénicas mundiales de gases de efecto invernadero (FAO, 2013). Además, es frecuente que la expansión de las tierras agrícolas conlleve deforestación y esto no solo contribuye a las emisiones, sino que destruye también ecosistemas vitales y la biodiversidad.

Dietas sostenibles, nutritivas y resilientes ante el cambio climático

Agricultura sostenible: hacer la transición a prácticas agrícolas sostenibles puede mitigar el impacto medioambiental de la producción de alimentos. Esto incluye reducir el uso de fertilizantes y pesticidas sintéticos, optimizar el uso del agua y adoptar enfoques agroecológicos que promuevan la salud del suelo y la biodiversidad. La agricultura sostenible ayuda a elevar la resiliencia contra el cambio climático a la vez que garantiza un suministro estable de alimentos.

Sistemas alimentarios diversificados y locales: promover dietas diversas y obtenidas de fuentes locales puede reducir la huella de carbono asociada con la transportación de alimentos y fomentar patrones alimentarios más saludables. Fomentar el consumo de alimentos de temporada y disponibles localmente también puede disminuir la presión en los ecosistemas y contribuir a la resiliencia de los sistemas alimentarios.

Dietas vegetarianas: cambiar a una dieta vegetariana puede reducir significativamente la huella de carbono asociada con la producción de alimentos. Según un estudio publicado en la revista “*Science*” (Springmann et al., 2018), la adopción de una dieta vegetariana

podría reducir hasta en un 70 % las emisiones de gases de efecto invernadero relacionadas con los alimentos. Es esencial destacar que las dietas vegetarianas también pueden conllevar mejores resultados de salud, ya que disminuyen el riesgo de enfermedades crónicas.

Disminución del desperdicio de alimentos: alrededor de un tercio de los alimentos que se producen para el consumo humano se desecha o desperdicia (FAO, 2011). Reducir el desperdicio de alimentos no solo ayuda a conservar los recursos, sino que también atenúa el impacto medioambiental en la producción de alimentos. Los consumidores pueden jugar un papel crucial al tomar decisiones conscientes y guardar los alimentos adecuadamente.

Adaptación de nuestras prácticas dietéticas

Alimentarse conscientemente: ser conscientes de lo que consumimos puede ayudarnos a tomar decisiones más saludables y reducir el desperdicio de alimentos. Es vital tener en cuenta las implicaciones medioambientales y sanitarias de nuestras decisiones alimentarias.

Reducir el consumo de carnes y productos lácteos: moderar el consumo de carnes y productos lácteos, en especial los que provienen de fuentes de mayor emisión, puede contribuir a la salud personal y a la sostenibilidad medioambiental. Esto puede lograrse adoptando dietas flexitarianas o vegetarianas.

Apoyar a los sistemas alimentarios locales y sostenibles: elegir alimentos cultivados localmente y de fuentes sostenibles ayuda a los agricultores de la región, reduce las emisiones producidas por la transportación y promueve la adopción de patrones alimentarios más saludables.

Los retos a los que se enfrenta un planeta en proceso de calentamiento imponen la búsqueda de vías de transformación hacia dietas sostenibles, nutritivas y resilientes ante el cambio climático. Las evidencias son claras: el cambio climático amenaza la seguridad alimentaria, agudiza la degradación medioambiental y afecta la salud del ser humano. Al adoptar una agricultura sostenible, promover dietas vegetarianas, reducir el desperdicio de alimentos y tomar decisiones alimentarias conscientes, las personas pueden llevar vidas más sanas a la vez que minimizan el impacto en el medioambiente. La transición hacia dietas resilientes ante el cambio climático no es solo imprescindible desde el punto de vista ético, sino que es además una necesidad ante un clima cambiante. De nosotros depende realizar esos cambios transformadores y cuidar nuestro planeta para las futuras generaciones.

1. Protocolos de nutrición y alimentación resilientes ante el cambio climático para todas las edades - enero

El cambio climático constituye una creciente amenaza para la seguridad alimentaria y la nutrición mundial y afecta a personas de todas las edades, desde mujeres embarazadas hasta lactantes, niños pequeños y adultos. Para enfrentar los retos de un planeta en proceso de calentamiento, es vital desarrollar un curso de acción que garantice el acceso a una dieta sostenible, nutritiva y resiliente ante el cambio climático.

Mujeres embarazadas y nutrición resiliente ante el cambio climático

El embarazo es una fase crucial en la vida de la mujer que exige prestar atención especial a la nutrición. El cambio climático puede agudizar la inseguridad alimentaria y las deficiencias nutricionales ya existentes. Estas son algunas de las opciones para las mujeres embarazadas:

Dietas variadas: las mujeres embarazadas deben consumir una amplia variedad de frutas, vegetales y cereales integrales, producidos localmente y de temporada. Estos alimentos reducen la huella de carbono asociada con la transportación a largas distancias.

Proteínas vegetales: la incorporación a la dieta de fuentes de proteína vegetal, por ejemplo legumbres, frutos secos y semillas, es más saludable y sostenible, ya que disminuye la demanda de producción agropecuaria, que consume muchos recursos.

Alimentos sostenibles del mar: al consumir productos del mar, elija alimentos sostenibles con bajo contenido de mercurio, y que no hayan sido sometidos a la pesca excesiva, para contribuir a la resiliencia de los ecosistemas oceánicos frente al cambio climático.

Lactantes y niños pequeños: sentar las bases de la resiliencia alimentaria ante el cambio climático

Para el crecimiento y desarrollo de los lactantes y los niños pequeños es vital garantizar una nutrición adecuada. Estas son algunas prácticas de resiliencia climática que podemos adoptar:

Lactancia materna: la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y la continuación de la lactancia materna junto con alimentación complementaria hasta los dos años, o más, pueden reducir la huella de carbono asociada con la producción y el envasado de leche de fórmula.

Comida para bebés hecha en casa: la preparación en casa de la comida para bebés con productos locales y de temporada disminuye las emisiones de carbono relacionadas con la producción y el envasado de comidas procesadas para bebés.

Educación en cuanto a opciones sostenibles: a medida que los niños crecen, educarlos sobre opciones de alimentos sostenibles y la importancia de llevar una dieta balanceada los prepara para tomar decisiones fundamentadas.

Adultos: nutrición sostenible para la salud y la longevidad

Alimentos ricos en nutrientes: para satisfacer las cambiantes exigencias nutricionales, los adultos deben enfocarse en consumir alimentos ricos en nutrientes como verduras de hojas verdes, cereales integrales y proteínas magras.

Opciones locales y de temporada: apoye a la agricultura local y elija frutas y verduras de temporada para reducir la huella de carbono asociada con la transportación a largas distancias.

Reducción del desperdicio de alimentos: los adultos pueden ayudar a mitigar el desperdicio de alimentos si planifican las comidas, congelan las porciones sobrantes y hacen compostaje con los desechos de alimentos. Así se reducen las emisiones de metano de los alimentos en los vertederos.

Para las mujeres embarazadas, los lactantes, los niños pequeños y los adultos es crucial adoptar estas prácticas para un futuro más saludable y sostenible. Estas medidas no solo promueven la salud individual, sino que también contribuyen a las iniciativas mundiales para hacer frente al cambio climático y mejorar la resiliencia de nuestros sistemas alimentarios.

Si consumimos alimentos variados, de fuentes locales y producidos de manera sostenible, podemos influir positivamente en nuestra salud y el medioambiente. Asimismo, la educación y las actividades de promoción son vitales para concientizar al público e impulsar cambios en las políticas que respaldan estas prácticas dietéticas que contribuyen a la resiliencia climática. Juntos, podemos promover un mundo más saludable y sostenible para personas de todas las edades.

2. Alimentación adecuada según el clima: qué comer y beber cuando hace calor o frío – febrero

A medida que cambian las estaciones y el clima fluctúa, nuestras necesidades dietéticas también pueden variar. Ya sea bajo un sol abrasador o arropados contra el frío, es importante ajustar la dieta para ayudar al organismo a adaptarse y mantenerse saludable. En este artículo se analizan los alimentos y bebidas que se deben consumir idealmente cuando hace frío o calor.

Alimentación adecuada cuando hace calor

Cuando la temperatura sube y el sol arrece, es esencial que nos mantengamos frescos y bien hidratados. A continuación brindamos algunas orientaciones sobre qué comer y beber cuando hace calor:

Hidratarse, hidratarse, hidratarse: el aspecto más importante de la dieta en un clima caluroso es mantenerse bien hidratado. El agua es nuestra mejor amiga, pues ayuda a regular la temperatura del cuerpo, previene la deshidratación y mantiene altos los niveles de energía. El agua de coco, los té helados de hierbas y las frutas con alto contenido de agua, como la sandía (melón de agua) y el pepino, también son opciones excelentes.

Frutas y vegetales frescos: opte por consumir frutas y vegetales frescos como los frutos del bosque, los cítricos, las verduras de hojas verdes y el apio. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales y antioxidantes a la vez que nos mantienen hidratados.

Opciones ligeras y ricas en proteínas: evite las comidas pesadas y con alto contenido de proteína, ya que pueden hacer que el cuerpo produzca más calor; en lugar de ello, opte por fuentes de proteína más como pollo magro, pescado, tofu y legumbres.

Comidas pequeñas y frecuentes: el consumo de comidas más pequeñas y con mayor frecuencia puede ayudar a mantener los niveles de energía y a evitar la pereza cuando hace calor. Además, ayuda a la digestión y reduce el esfuerzo del organismo.

Sopas frías y ensaladas: las sopas frías, como el gazpacho, y las ensaladas son perfectas para los días de calor. Son una opción refrescante y nutritiva para mantenernos frescos.

Evite el alcohol y la cafeína: las bebidas alcohólicas y con cafeína pueden contribuir a la deshidratación; por tanto, es mejor limitarlas o evitarlas cuando hace calor.

Alimentación adecuada cuando hace frío

Cuando hace frío, debemos seguir una dieta diferente. Estas son algunas recomendaciones sobre cómo nutrir el organismo cuando bajan las temperaturas:

Comidas calientes y abundantes: las comidas calientes y reconfortantes son ideales para el tiempo de frío. Piense en sopas, asados y chili, que no solo proporcionan calor, sino que además son platos que nos nutren y sacian.

Cereales integrales: incorpore a sus comidas cereales integrales, como el arroz, la quinoa y la avena. Estos alimentos liberan energía lentamente, por lo que nos mantienen calientes y satisfechos.

Proteínas y grasas saludables: las proteínas magras como la carne de ave, el pescado y los frijoles, son esenciales para mantener los niveles de energía cuando hace frío. Incluya grasas saludables de fuentes como aguacates, frutos secos y aceite de oliva, que ayudan a mantener el calor del cuerpo.

Tubérculos: los tubérculos, como los boniatos, las zanahorias, y la chirivía, son ricos en vitaminas y minerales, por lo que son una opción excelente para la temporada de frío.

Bebidas calientes: para entrar en calor puede beber infusiones calientes, caldos o un chocolate caliente preparado con cacao sin endulzar y un toque de miel o un sustituto del azúcar.

Frutas de temporada: aunque las frutas frescas son menos abundantes durante la temporada de frío, los cítricos y las manzanas son opciones buenas como merienda y postre.

Mantener la hidratación: incluso cuando hace frío, es vital mantenerse hidratado. Beba agua del tiempo, infusiones y agua con limón sin enfriar para mantener un nivel óptimo de hidratación.

Adaptar su dieta al clima puede ayudarle a sentirse bien y a estar saludable todo el año. Ya sea para combatir el calor o para mantener el calor del cuerpo cuando hace frío, recuerde priorizar la hidratación y consumir una dieta rica en frutas, vegetales, proteínas magras y cereales integrales. Preste atención a las necesidades de su cuerpo y elija inteligentemente las comidas y las bebidas para disfrutar de lo mejor de cada estación a la vez que cuida su bienestar general.

3. Por qué es importante la densidad de nutrientes – un mejor enfoque sobre los alimentos - marzo

La industria de las dietas nos ha enseñado a apuntar bajo a la hora de elegir los alimentos: si solo consumo alimentos con pocas calorías, pocos carbohidratos o poca grasa, ya estoy comiendo sano ¿no? Pues no necesariamente. Elegir qué comer pensando únicamente en lo que debemos evitar desvía la atención de lo que en realidad necesitamos obtener de los alimentos: nutrientes que aporten energía y sean beneficiosos para la salud.

Para mantenerse lo más saludable posible, apunte alto. Los alimentos que aportan un valor nutritivo más alto por caloría consumida se conocen como alimentos “densos en nutrientes”. Busque esas opciones y verá cómo todo lo demás encaja.

Los **alimentos densos en nutrientes** son los que aportan una alta concentración de nutrientes esenciales en relación con el contenido calórico. Son ricos en vitaminas, minerales, fibra y otros compuestos beneficiosos; por ello, son opciones excelentes para mantener una buena salud. Vea a continuación algunos ejemplos de alimentos densos en nutrientes:

Verduras de hojas verdes: los vegetales como la col rizada, las espinacas, las acelgas, y la col verde tienen un alto contenido de vitaminas (vitaminas K, A y C), minerales (como el calcio y el hierro) y fibra.

Frutos del bosque: los arándanos, las fresas y las frambuesas tienen un alto contenido de antioxidantes, vitaminas y fibra, que ayudan a mantener la salud del corazón y reducen el estrés oxidativo.

Verduras crucíferas: el brócoli, la coliflor, las coles de Bruselas y la col son ricas en vitaminas (especialmente vitaminas C y K), minerales y fitonutrientes que se han relacionado con la prevención del cáncer.

Pescados grasos: el salmón, la caballa/macarela y las sardinas son fuentes excelentes de ácidos grasos omega-3, que favorecen la salud cardíaca y cerebral. Además, aportan proteína y vitaminas y minerales esenciales.

Frutos secos y semillas: las almendras, las nueces, la linaza y las semillas de chía tienen un alto contenido de grasas saludables, fibra, proteína y varias vitaminas y minerales. Los frutos secos y las semillas son beneficiosos para la salud del corazón y nos mantienen saciados.

Legumbres: los frijoles, las lentejas y los garbanzos son ricos en proteína, fibra y vitaminas (como el folato y las vitaminas B) y minerales (como el hierro y el magnesio).

Cereales integrales: los alimentos como la quinoa, el arroz integral y la avena tienen un alto contenido de fibra, vitaminas y minerales. Además son una fuente de energía sostenida y promueven la salud digestiva.

Boniatos: son una buena fuente de carbohidratos complejos, fibra y vitaminas (en particular vitamina A) y agregan un dulzor natural a las comidas.

Carne de ave magra: las pechugas de pollo y pavo sin piel tienen un contenido bajo de grasas saturadas y son ricas en proteína, por lo que son una fuente nutritiva de proteína magra.

Yogur griego: este tipo de yogur es rico en proteína, probióticos y calcio y es beneficioso para la salud intestinal y ósea.

Huevos: el huevo es una excelente fuente de proteína y nutrientes esenciales como la colina, un compuesto importante para la salud cerebral.

Aguacates: el aguacate tiene un alto contenido de grasas monoinsaturadas saludables, fibra y diversas vitaminas (como el folato y las vitaminas K y C).

Tofu: el tofu es una proteína de origen vegetal y una fuente de aminoácidos esenciales como calcio y hierro.

Pimientos de colores: los pimientos son una buena fuente de vitamina C y otros antioxidantes que ayudan al sistema inmunitario y a la salud en general.

Vegetales marinos (algas): las algas marinas, como el *nori* y el *kelp*, tienen un alto contenido de yodo, minerales y algunos antioxidantes.

Zanahorias: las zanahorias tienen un alto contenido de betacaroteno, precursor de la vitamina A, y son una buena fuente de fibra.

Estos alimentos densos en nutrientes se pueden incorporar a una dieta balanceada para garantizar la ingestión de vitaminas y minerales esenciales, así como de otros compuestos necesarios para mantener una salud y un bienestar óptimos.

4. Nutrición y cuidado de la piel de forma holística y natural ante el calor extremo - abril

Al subir las temperaturas, la piel es la que más sufre las duras condiciones del medioambiente. La exposición prolongada a las altas temperaturas y a la radiación ultravioleta (UV), y el aumento de la sudoración, pueden dar lugar a problemas cutáneos, desde quemaduras del sol y deshidratación hasta envejecimiento prematuro de la piel.

El papel de la nutrición en la salud cutánea

Para mantener una piel saludable y radiante, es crucial enfocarse no solo en las rutinas del cuidado externo de la piel, sino también en los factores internos, fundamentalmente la nutrición. La ingesta adecuada de nutrientes puede reforzar las defensas naturales de la piel, reparar los daños y favorecer el rejuvenecimiento. A continuación se enumeran algunos nutrientes esenciales que tienen una función esencial en la salud de la piel:

Antioxidantes: los antioxidantes como la vitamina C (cítricos [naranja, limón, toronja], fresas, kiwi, pimientos rojos y verdes, guayaba y papaya) y la vitamina E, así como el betacaroteno, combaten los efectos perjudiciales de los radicales libres, que son los causantes del envejecimiento prematuro. Estos nutrientes ayudan a la piel a protegerse del daño provocado por los rayos UV.

Ácidos grasos omega-3: los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en los pescados grasos, la linaza y las nueces, ayudan a mantener la barrera de lípidos de la piel y reducen la sequedad, la inflamación y el enrojecimiento.

Nutrientes que estimulan la producción de colágeno: el colágeno es esencial para la elasticidad de la piel y hay nutrientes, como la vitamina C y el zinc (cereales integrales, granos y frutos secos), que ayudan a producirlo.

Hidratación: la base del cuidado holístico de la piel es mantener una hidratación adecuada. En la temporada de calor perdemos líquido porque sudamos más. Beber la cantidad adecuada de agua durante el día ayuda a mantener la piel hidratada y a eliminar las toxinas. Las infusiones y las frutas y vegetales ricos en agua, como el pepino y la sandía, pueden contribuir aún más a la hidratación.

Vitaminas B: las vitaminas del complejo B, en particular la biotina, la niacina y la riboflavina, contribuyen a la salud general de la piel, reducen la inflamación y promueven el tono uniforme de la piel. Los cereales integrales, los frijoles, los productos lácteos, los vegetales de hojas verdes y las carnes magras son alimentos ricos en vitaminas del complejo B.

Cuidado holístico de la piel en situaciones de calor extremo

Protección solar: proteger la piel de los dañinos rayos UV es vital en situaciones de calor extremo. Se debe usar diariamente un protector natural de amplio espectro y con un factor de protección solar (SPF) de 30, como mínimo. También se puede usar ropa ligera de mangas largas y sombreros de ala ancha para proteger la piel del sol.

Productos naturales para el cuidado de la piel: elija productos naturales y orgánicos para el cuidado de la piel que no contengan sustancias químicas ni conservantes dañinos. El aloe vera, la manzanilla y la caléndula pueden aliviar la piel quemada o irritada por el sol. El aceite de coco y la manteca de karité son excelentes hidratantes naturales.

Control del estrés: los niveles elevados de estrés pueden contribuir a problemas de la piel. Practique técnicas para reducir el estrés, como la meditación, la respiración profunda o el yoga para mantener una piel saludable.

Sueño: el buen dormir permite que el cuerpo restaure y rejuvenezca la piel. Trate de dormir de 7 a 9 horas cada noche.

Nutrir la piel desde adentro consumiendo una dieta rica en antioxidantes, grasas saludables y vitaminas y minerales esenciales puede mejorar sus defensas naturales y tener un efecto rejuvenecedor. Junto con la hidratación, la protección solar, los productos naturales para el cuidado de la piel y el control del estrés, esto le ayudará a mantener una piel saludable y radiante, incluso en el calor más intenso. Recuerde, no se trata solamente de verse bien, se trata también de cuidar la salud y la resiliencia de la piel a largo plazo.

5. Efecto del calor extremo en la salud mental: cómo controlarlo eficientemente con prácticas de nutrición y estilo de vida - mayo

El calor extremo tiene profundas implicaciones en la salud mental, pues puede agudizar padecimientos existentes y causar problemas de salud mental relacionados con el calor. Si bien las implicaciones del calor extremo en la salud física están bien documentadas, su impacto en la salud mental está menos estudiado pero es igualmente crucial. Seguir un enfoque holístico que incluya prácticas de nutrición sana, rica en nutrientes, y prácticas de estilo de vida saludable puede aliviar estos efectos.

Impacto del calor extremo en la salud mental

Aumento del estrés y la ansiedad

El calor extremo puede conllevar niveles elevados de estrés y ansiedad. La exposición prolongada a condiciones calurosas e incómodas puede activar la respuesta del cuerpo ante el estrés, con la consiguiente elevación de los niveles de hormonas como el cortisol.

Estas hormonas del estrés pueden agravar los sentimientos de ansiedad y malestar, que hacen que las personas sean más susceptibles a problemas de ansiedad.

Cambios en el estado de ánimo

A menudo se asocian las olas de calor con una mayor incidencia de cambios en el estado de ánimo, incluida la depresión. Por cada 1.8 grados Fahrenheit de aumento en la temperatura, los científicos estiman que se produce un incremento de cerca de un 5 por ciento en el riesgo de muerte en pacientes que padecen de psicosis, demencia y uso de sustancias tóxicas. El malestar físico, la falta de sueño y el cambio de los patrones de sueño, causados por el calor extremo, pueden alterar el balance de los neurotransmisores del cerebro y esto contribuye a sentimientos de tristeza y desaliento.

Deficiencias cognitivas

De acuerdo con investigaciones realizadas, el calor extremo puede afectar las funciones cognitivas. Las altas temperaturas pueden provocar déficit de atención, problemas de memoria y dificultades en la toma de decisiones. Esto puede reducir la capacidad de las personas para lidiar con tareas cotidianas e influir negativamente en su bienestar mental general.

Aumento de la conducta agresiva y la violencia

Se ha demostrado que el calor extremo puede incrementar la conducta agresiva y violenta. La exposición prolongada a altas temperaturas puede exacerbar la irritabilidad, la frustración y la ira, lo que en algunos casos desemboca en conflictos y violencia.

Control eficiente mediante la nutrición

Hidratación

En situaciones de calor extremo, es vital mantener una buena hidratación. La deshidratación puede agudizar el estrés, la ansiedad y los cambios en el estado de ánimo. Una buena hidratación ayuda a mantener la estabilidad del estado de ánimo y de las funciones cognitivas. Para evitar la deshidratación, consuma suficiente agua, agua de coco, jugos de frutas naturales y aguas con electrolitos que contengan minerales esenciales, como sodio, calcio y potasio.

Micronutrientes

Llevar una dieta balanceada y rica en micronutrientes puede ayudar a la salud mental durante el calor extremo. Se ha establecido una relación entre algunos nutrientes, por ejemplo las vitaminas del complejo B, la vitamina D, el magnesio y los ácidos grasos omega-3, con una mejoría en el estado de ánimo y un menor riesgo de depresión. Estos nutrientes están presentes en alimentos como los vegetales de hojas verdes, los pescados grasos, los frutos secos y los productos lácteos fortificados.

Antioxidantes: los antioxidantes, como las vitaminas C y E, pueden ayudar a combatir el estrés oxidativo causado por el calor extremo. Las frutas y los vegetales, en particular los frutos del bosque, los cítricos y los vegetales de hojas verdes, son fuentes excelentes de antioxidantes.

Comidas balanceadas: mantener niveles de azúcar en sangre estables es crucial para regular el estado de ánimo. Comer de manera balanceada con una combinación de

carbohidratos complejos (cereales integrales), proteínas (aves, pescado, frijoles y lentejas) y grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos y semillas) puede ayudar a estabilizar el estado de ánimo y los niveles de energía.

Gestión eficiente mediante prácticas relacionadas con el estilo de vida

Manténgase fresco: limite la exposición al calor extremo. Quédese en espacios bajo techo o busque la sombra durante las horas más calurosas del día. Use ventiladores y aire acondicionado para crear un entorno agradable.

Sueño adecuado: priorice el sueño. Cree un entorno fresco, oscuro y tranquilo. Descansar adecuadamente es vital para el bienestar mental.

Actividad física: realice las actividades físicas durante las horas más frescas del día. Hacer ejercicios puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y potenciar las funciones cognitivas.

Control del estrés: practique técnicas para reducir el estrés, como meditación, ejercicios de respiración profunda y atención plena para luchar contra los efectos psicológicos del calor extremo.

Apoyo de la comunidad: mantenga su conexión con los amigos y la familia para que les brinden apoyo emocional en situaciones de calor extremo. La conexión social puede amortiguar los efectos negativos en la salud mental.

Para proteger la salud mental durante períodos de altas temperaturas, debemos mantenernos hidratados, consumir una dieta balanceada e implementar estrategias para lidiar con el calor extremo. En última instancia, es vital crear conciencia sobre la relación entre el cambio climático, la salud mental y la nutrición para crear estrategias efectivas que promuevan la salud de las comunidades ante el calor extremo.

6. La leche de vaca: explorar alternativas para un crecimiento sostenible y la salud intestinal - junio

Se considera que la leche es un alimento básico en la dieta infantil por su alto valor nutritivo. Sin embargo, las cambiantes tendencias dietéticas plantean dudas sobre si es necesario consumirla después de los dos años de edad. Analicemos el valor nutricional de la leche de vaca, las ventajas y los inconvenientes de las distintas alternativas a la leche y cómo el cambio climático actual afecta la disponibilidad y sostenibilidad de estas alternativas.

Valor nutricional de la leche de vaca

La leche de vaca es conocida por su densidad de nutrientes, sobre todo de calcio, vitamina D y proteínas de alta calidad. Estos nutrientes son esenciales para la salud ósea, la función del sistema inmunitario y el crecimiento y desarrollo general de los niños. Sin embargo, muchos de estos mismos nutrientes se pueden encontrar en otras fuentes si un niño es alérgico o intolerante a la leche de vaca.

Leches de origen vegetal como alternativa:

Leche de soya: la leche de soya es una excelente fuente de proteínas de origen vegetal, comparable a menudo con la leche de vaca. Tiene un alto contenido natural de calcio y suele estar enriquecida con vitamina D. La leche de soya también tiene compuestos, como las isoflavonas, que pueden ser beneficiosos para la salud.

Leche de almendras: la leche de almendras es una opción popular debido a su agradable sabor y su bajo contenido calórico; sin embargo, contiene menos proteínas y calcio natural. Muchas leches de almendras comerciales vienen enriquecidas con calcio para cubrir esta carencia nutricional.

Leche de avena: la leche de avena es apreciada por su textura cremosa y su sabor dulce. Por su naturaleza, contiene más fibra que otras leches vegetales, pero por lo general contiene menos proteínas y calcio, aunque también hay versiones enriquecidas.

Leche de arroz: la leche de arroz es otra alternativa, pero suele tener menos proteínas y otros nutrientes esenciales. Si opta por la leche de arroz, es vital que sea enriquecida.

Comparación del contenido nutricional:

Es esencial reconocer que tal vez estas alternativas a la leche no proporcionen un perfil nutricional idéntico al de la leche de vaca. No obstante, si se consumen como parte de una dieta bien equilibrada, pueden satisfacer las necesidades nutricionales del niño en lo que se refiere a calcio, vitamina D y proteínas.

Salud intestinal y alternativas a la leche

La salud intestinal es un factor crucial en la nutrición infantil. Las alternativas a la leche de origen vegetal no suelen contener lactosa, lo que puede ser beneficioso para los niños que son intolerantes a la lactosa. Es posible también que contengan prebióticos —como la fibra que se encuentra en la avena y la soya— que favorecen el crecimiento de bacterias intestinales beneficiosas.

El cambio climático y la sostenibilidad

La producción de leche de vaca deja una importante huella medioambiental, ya que contribuye a las emisiones de gases de efecto invernadero y a la deforestación. Por otra parte, el impacto medioambiental de las leches vegetales como alternativa varía mucho en dependencia de factores como las prácticas de producción, el uso del agua y la transportación. Si se tiene en cuenta la influencia del cambio climático en la disponibilidad de alternativas a la leche, es vital elegir opciones que no solo sean sanas desde el punto de vista nutritivo, sino que también sean sostenibles.

Aunque la leche de vaca es una valiosa fuente de nutrientes esenciales para los niños, no es la única opción dietética absoluta. Las leches vegetales, como alternativa, pueden proporcionar una nutrición adecuada para el crecimiento y el desarrollo, a la vez que favorecen la salud intestinal de los niños que no toleran la leche de vaca.

Como debe ser, consultar a un dietista certificado puede ayudar a los padres a tomar decisiones informadas sobre las mejores alternativas lácteas para sus hijos, teniendo en cuenta las preferencias y necesidades dietéticas individuales. En última instancia, la elección de la leche o la alternativa a la leche debe ajustarse al patrón dietético general del niño y formar parte de una dieta equilibrada y diversa que favorezca su salud y contribuya a la sostenibilidad del planeta.

7. Cómo sobrevivir a la ola de calor: consejos para mantener fresca la cocina y ser una persona más saludable - julio

Durante los calurosos días de verano, mantener la cocina fresca mientras prepara comidas sanas es una prioridad. Las altas temperaturas pueden hacer que cocinar parezca abrumador y el calor excesivo puede pasar factura a nuestro bienestar. A continuación se enumeran algunos consejos para ayudar a mantener la cocina cómoda y fresca sin dejar de cuidar la salud durante una ola de calor:

1. Comidas que requieran poca o ninguna cocción

Una de las maneras más efectivas de combatir el calor en la cocina es preparar comidas que requieran poca o ninguna cocción. Estos platos son refrescantes y ayudan a evitar el calor adicional que generan las cocinas y los hornos. Prepare ensaladas, sopas frías, sushi o sándwiches con ingredientes frescos. Pruebe a preparar gazpacho, ceviche o una rica ensalada con fuentes de proteína como pollo a la plancha o tofu.

2. Use equipos electrodomésticos eficientes

Si durante una ola de calor tiene que usar equipos electrodomésticos, elija los que tengan mayor eficiencia energética. Los electrodomésticos modernos suelen tener opciones como la cocción por convección y el precalentamiento rápido. Esto puede reducir el tiempo de cocción y minimizar el tiempo que el horno o la cocina tienen que estar encendidos; además, los hornos microondas y las cocinas de inducción generan menos calor que las cocinas tradicionales.

3. Planifique su horario de cocina

Para evitar las horas más calurosas del día, cocine durante las horas más frescas de la mañana o al caer la tarde. Preparar temprano el almuerzo o la cena puede ayudar a que la cocina esté más fresca y es más cómodo y eficiente desde el punto de vista energético, ya que reduce la necesidad de usar el aire acondicionado para contrarrestar el calor adicional.

4. Utilice opciones para cocinar al aire libre

Durante una ola de calor, valore la posibilidad de cocinar al aire libre. Asar a la parrilla, hacer una barbacoa y usar cocinas al aire libre puede ayudar a que su cocina esté fresca, además de que añade un toque ahumado a las comidas. Asegúrese de seguir las orientaciones de seguridad y verifique las regulaciones locales sobre el uso de llamas abiertas y la cocina al aire libre.

5. Invierta en buena ventilación

Una ventilación adecuada contribuye a reducir el calor y los olores en la cocina. Si tiene un extractor de aire, utilícelo mientras cocina para eliminar el aire caliente y los olores producidos por la cocción. También puede usar ventiladores o abrir las ventanas estratégicamente para crear una brisa cruzada que ayude a circular aire más fresco.

6. Cocine comidas ligeras e hidratantes

Durante una ola de calor, es esencial mantenerse hidratado y consumir alimentos ligeros e hidratantes. Elija frutas y verduras con alto contenido de agua, como pepinos, sandía y verduras de hojas verdes, porque le ayudarán a sentirse fresco y a mantener el equilibrio de líquidos. Tenga cuidado con el consumo de sal, ya que su uso excesivo puede provocar deshidratación.

7. Hidrátese y manténgase fresco

Mientras cocina, no olvide beber mucha agua. La deshidratación es un riesgo común cuando hace calor, por lo que mantenerse bien hidratado es esencial para la salud. Podría colocar una hielera o una jarra con agua fría en la cocina para facilitar su acceso al agua cuando tenga sed.

8. Cocinar por tandas y guardar lo que quede

Cocinar por tandas ahorra tiempo y reduce la necesidad de cocinar todos los días cuando hace mucho calor. Puede preparar una gran cantidad de sus platos favoritos y guardarlos para varios días. De esta forma, puede recalentarlos rápidamente en el microondas o en la cocina sin generar calor excesivo.

9. Minimice el precalentador

Al hornear, hay algunas recetas que se pueden hacer sin precalentar el horno. Muchos platos se pueden colocar en el horno aún frío y luego llevarlos a la temperatura deseada. Revise sus recetas y pruebe este método para ahorrar energía y reducir el calor en la cocina.

10. Utilice ollas de cocción lenta y ollas de presión

Las ollas de cocción lenta y las ollas de presión son opciones excelentes para cocinar durante una ola de calor y pueden ayudarle a preparar comidas deliciosas y nutritivas sin agregar más calor a la cocina. La cocción lenta es perfecta para guisos, sopas y comidas sencillas, mientras que las ollas de presión cocinan rápidamente los ingredientes y sellan el sabor y los nutrientes.

A medida que el cambio climático nos sigue afectando, es crucial adaptar nuestras rutinas diarias —incluida la forma en que cocinamos y preparamos los alimentos— a los retos que plantea el calor extremo. Incorpore estos consejos a las prácticas culinarias diarias para mantener una cocina fresca, reducir el consumo de energía y seguir disfrutando de comidas deliciosas y saludables, aún durante las olas de calor más intensas. Cuídese y cuide su entorno en estos tiempos de constante cambio en las condiciones climáticas.

8. La lactancia materna y el cambio climático: los hechos - agosto

La lactancia materna tiene numerosos beneficios para la madre y el bebé y estudios recientes plantean que además es buena para el medio ambiente. ¡Piénselo! La leche materna no necesita envase, transportación y ni eliminación de residuos y utiliza menos agua y recursos naturales que la leche de fórmula para bebés. Esto significa menos

desperdicio, menos contaminación del aire y menos consumo energético en general, con lo que se reduce la huella de carbono.

La lactancia materna favorece además la adopción de prácticas alimenticias sostenibles a largo plazo. La madre produce justo lo que el bebé necesita, sin costo alguno, lo que eleva la seguridad alimentaria. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, sigla en inglés) recomienda alimentar a los bebés exclusivamente con leche materna hasta los seis (6) meses y continuar la lactancia hasta el primer año de edad o más a medida que se introducen los alimentos sólidos. Esto constituye un gran ahorro para el presupuesto familiar y para el medioambiente y proporciona enormes beneficios de salud, tanto para la mamá como para el bebé. En sentido general, las poblaciones son más saludables y requieren menos recursos de atención médica.

Uno de los principales efectos del cambio climático es el calor extremo. ¿Cómo afecta esto a la mamá y al bebé durante el período de lactancia materna? ¿Qué pueden hacer las madres lactantes? Aun en climas calurosos y húmedos, la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad es suficiente. La leche de la madre se ajustará según sea necesario para garantizar que el bebé reciba todo el líquido necesario para mantenerlo hidratado y alimentado. Recuerde que mientras más el bebé se alimente de la mamá, más leche producirá ella. También es posible que el bebé tome leche con mayor frecuencia cuando hace más calor para cubrir sus necesidades de hidratación. Lactar en un día caluroso y húmedo puede provocar que la madre y el bebé tengan calor, estén sudados y se sientan incómodos. Para que ambos estén más cómodos, la mamá puede ponerse una manta ligera sobre el brazo mientras amamanta al bebé, cerca de su piel. La mamá puede valorar la posibilidad de amamantar al bebé en la bañera o en una piscina para niños, y así ambos se pueden refrescar. Cuando el bebé comience a ingerir alimentos sólidos, se le puede dar pequeñas cantidades de agua. El bebé también puede disfrutar de alimentos congelados confeccionados con jugo diluido, o frutas o vegetales triturados o en puré, yogur y leche materna extraída, si dispone de ella.

Cuando hace calor, la mamá también necesitará más agua que lo habitual, por lo que debe asegurarse de beber suficiente agua para mantenerse hidratada y permitir que su organismo produzca suficiente leche materna para cubrir las necesidades de su bebé. Si está fuera de casa en un día caluroso, siempre lleve más agua para el viaje.

Madres, ¡este es el mejor momento para apoyar la lactancia materna y cuidar la salud del planeta y el medioambiente!

9. Nutrición natural para los ojos: prácticas dietéticas para la salud visual en temporadas secas y calurosas - septiembre

Nuestros ojos son un don valioso que nos permiten percibir el mundo que nos rodea. Sin embargo, cuando hace calor y el clima es seco, el riesgo de sufrir molestias y daños en los ojos aumenta debido a la exposición a rayos UV, la deshidratación y los factores irritantes del medioambiente. Para cuidar la visión, es vital adoptar prácticas dietéticas que ayuden a la salud visual de manera natural. Vea algunos consejos a continuación:

La hidratación es clave

La deshidratación puede provocar molestias en los ojos cuando hace calor. Para cuidar la salud ocular correctamente, es vital mantenerse hidratado. Beber suficiente agua ayuda a mantener la humedad de los ojos y previene las molestias. Además, mantener una hidratación adecuada ayuda a las funciones del organismo y esto a su vez incide en la salud ocular de manera positiva. Trate de beber al menos de 8 a 10 vasos de agua al día, y más, si se encuentra en un entorno particularmente seco o caluroso.

Incorpore ácidos grasos omega-3

Se ha demostrado que los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos como el salmón, la caballa o macarela y las sardinas, son beneficiosos para la salud ocular. Estos ácidos grasos esenciales pueden ayudar a reducir el riesgo del síndrome del ojo seco y a mantener la integridad de la película lagrimal del ojo. Si no le gusta el pescado, incorpore a su dieta semillas de lino, chía o nueces.

Incluya en su dieta alimentos beneficiosos para los ojos

Vegetales de hojas verdes: los alimentos como la col rizada, la espinaca y la col verde tienen un alto contenido de luteína y zeaxantina, antioxidantes que protegen los ojos de los dañinos rayos UV y de otros factores ambientales estresantes. Estos vegetales de hojas verdes contienen además vitamina C, esencial para la salud de los vasos sanguíneos oculares.

Zanahorias: las zanahorias son famosas por su contenido de betacaroteno, que se convierte en vitamina A en el organismo. La vitamina A es crucial para tener buena visión y puede ayudar a evitar la ceguera nocturna y la resequeidad ocular.

Cítricos: la naranja, el limón y la toronja son ricos en vitamina C, que protege los vasos sanguíneos de los ojos y puede ayudar a prevenir afecciones como la catarata y la degeneración macular.

Frutos secos y semillas: las almendras y las semillas de girasol son fuentes excelentes de vitamina E, otro poderoso antioxidante que contribuye a la salud ocular.

Boniatos: el boniato tiene un alto contenido de betacaroteno y vitamina E y pueden ayudar a cuidar la salud de los ojos y a reducir el riesgo de enfermedades oculares.

Limite el consumo de alimentos azucarados y procesados: los alimentos procesados y con un alto contenido de azúcar pueden contribuir a la inflamación y al estrés oxidativo, lo que puede afectar negativamente la salud ocular. El consumo excesivo de azúcar se relaciona con enfermedades como la retinopatía diabética. Reduzca al mínimo el consumo de refrescos y alimentos azucarados y procesados para mantener una salud ocular óptima.

Protéjase del sol: cuando hace calor, es vital proteger los ojos de los dañinos rayos UV. Use gafas de sol con protección 100% contra los rayos UVA y UVB para proteger sus ojos de los efectos nocivos del sol.

Reduzca la tensión ocular: cuando hace calor, es común estar en ambientes muy iluminados, lo que puede provocar fatiga visual. Siga la regla 20-20-20: cada 20 minutos, haga una pausa de 20 segundos para mirar algo que esté a 20 pies de distancia. Esta sencilla práctica puede ayudar a reducir la fatiga y el cansancio visual.

Cuidar la salud de sus ojos durante la temporada seca y calurosa es esencial para garantizar una visión clara y sin molestias. Al adoptar buenas prácticas alimentarias e incluir en su dieta los nutrientes adecuados, puede proteger sus ojos de los efectos adversos de estas condiciones medioambientales. Recuerde mantenerse hidratado, incorporar ácidos grasos omega-3, consumir alimentos ricos en vitaminas, limitar los productos azucarados y procesados y proteger siempre sus ojos del sol. Siga estos métodos naturales y podrá disfrutar de una visión clara y sin molestias, incluso en las condiciones climáticas más adversas.

10. Estrategias de nutrición para aumentar el rendimiento y prevenir enfermedades causadas por el calor - octubre

Al hacer ejercicios, especialmente en entornos calurosos, el cuerpo transpira para refrescarse. El sudor contiene una mezcla de líquidos y electrolitos como sodio, cloruro, potasio, magnesio y calcio. Cuando se suda copiosamente, como al hacer ejercicios durante un período prolongado en el calor, se corre el riesgo de deshidratarse. La deshidratación afecta de manera negativa el rendimiento físico y mental y aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad causada por el calor.

A medida que se adapta a entornos calurosos, el cuerpo se vuelve más eficiente para enfriarse. En realidad suda más, pero el cuerpo es capaz de reabsorber algunos de los electrolitos que se pierden en el sudor. Para elevar al máximo el rendimiento cuando hace calor, es importante hidratarse y alimentarse antes de comenzar a hacer ejercicios, así como reponer los nutrientes que se pierden en cada sesión de ejercicios.

Las tácticas inteligentes de nutrición pueden ayudarle a combatir el estrés por calor y a disminuir el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el calor.

Hidratarse bien antes de comenzar a hacer ejercicios y reponer el líquido perdido es vital para evitar la deshidratación y reducir el riesgo de enfermedades causadas por el calor. No existe una referencia única sobre la cantidad de líquido que debemos tomar, porque las necesidades de cada persona son diferentes. El volumen de fluidos que una persona pierde al sudar, el entorno, el tipo de ejercicios y la ropa, influyen en la cantidad de líquido que se necesita.

Si le cuesta beber agua, elija bebidas frescas saborizadas con sodio añadido. Tome también pequeños sorbos de líquido frecuentemente, en lugar de grandes sorbos de una vez. Es mejor mantenerse hidratado tomando líquidos regularmente durante el día, que hacerlo en las horas cercanas a sus sesiones de ejercicios. Limite las bebidas alcohólicas o evite tomarlas durante este tiempo, porque tienen un efecto diurético y también aumentarán la pérdida de líquidos del cuerpo.

Incluya electrolitos. Los principales electrolitos que se pierden en el sudor son el sodio y el cloruro. Si cuando termina de hacer ejercicios, tiene marcas blancas en la piel o manchas de sal en la ropa, probablemente esté perdiendo grandes cantidades de sodio en el sudor. Para prevenir esto, agregue un poco de sal a las comidas y elija alimentos salados como pretzels, encurtidos, jugo de vegetales, queso o atún empacado. Aunque las bebidas deportivas y las tabletas de sal contienen sodio, la mejor manera de ingerir electrolitos es en las comidas y meriendas habituales. Otro beneficio de agregar sal a su dieta es que estimula la sed y eso le ayuda a retener líquido.

Otra razón para incluir electrolitos mientras hace ejercicios en condiciones calurosas es evitar la hiponatremia. Aunque es poco común, esto sucede cuando se bebe demasiado líquido que acaba diluyendo el sodio en la sangre. Para evitarlo, no tome demasiada agua común y asegúrese de incluir sodio en los alimentos y líquidos cuando haga ejercicios y sude durante períodos de tiempo largos.

Coma regularmente. Cuando se hace ejercicios en el calor, el cuerpo depende más de los carbohidratos como combustible. Comer y merendar regularmente durante el día le proporcionará electrolitos, carbohidratos para tener energía, y proteína y grasa para recuperarse. Los alimentos hacen que la absorción de líquidos sea más lenta y esto es útil cuando necesita estar hidratado durante todo el día. Qué y cómo comer dependerá de las condiciones medioambientales y del tipo e intensidad de ejercicios que haga, así como de sus preferencias y experiencias personales.

Tenga cuidado con los suplementos dietéticos diseñados para potenciar el rendimiento, la pérdida de peso o el aumento muscular, ya que podrían contener varios estimulantes. Si toma bebidas o *shots* energéticos, no las consuma inmediatamente antes, durante o después de hacer actividades extenuantes. Antes de tomar un suplemento dietético, converse con su proveedor de servicios médicos o un dietista para informarse mejor.

11.La amarga verdad sobre las bebidas azucaradas: sus repercusiones en la salud general y en el bienestar dental - noviembre

En el acelerado mundo actual, la comodidad de las bebidas azucaradas las ha convertido en parte fundamental de la vida cotidiana. Desde los refrescos y las bebidas energéticas hasta los jugos de frutas y los tés helados y azucarados, estas bebidas ofrecen a menudo una solución rápida a nuestra sed y a nuestros antojos. Sin embargo, el dulce capricho tiene un costo. Las bebidas azucaradas se han relacionado desde hace tiempo con efectos adversos en la salud general y el bienestar dental.

La epidemia del azúcar

Las bebidas azucaradas tienen una cantidad excesiva de azúcar. Una lata típica de refresco contiene aproximadamente 39 gramos de azúcar, lo que equivale a unas 10 cucharaditas. El consumo regular de estas bebidas contribuye significativamente a una ingesta excesiva de azúcar. La Organización Mundial de la Salud y las Orientaciones Dietéticas para los Estadounidenses recomiendan limitar la ingesta diaria de azúcar a menos del 10 % del total de calorías diarias. Lamentablemente, las bebidas azucaradas a menudo nos llevan mucho más allá de este umbral.

Impacto en la salud en general

Obesidad: el consumo excesivo de bebidas azucaradas está directamente relacionado con un mayor riesgo de obesidad. El alto contenido de azúcar de estas bebidas provoca un aumento de los niveles de azúcar en sangre, lo que hace que el cuerpo almacene el exceso de azúcar en forma de grasa.

Diabetes: el consumo de bebidas azucaradas está estrechamente relacionado con un mayor riesgo de diabetes tipo II. El aporte constante de azúcar incide en el páncreas y esto dificulta que el organismo regule eficazmente los niveles de azúcar en sangre, lo que puede producir resistencia a la insulina, un efecto precursor de la diabetes.

Problemas cardiovasculares: la ingesta de estas bebidas con un alto contenido de azúcar puede subir la presión arterial y los niveles de triglicéridos. Ambos son factores de riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas cardiovasculares.

Hígado graso: el consumo excesivo de azúcar, en particular en forma de fructosa, que está presente en muchas bebidas azucaradas, puede contribuir a la enfermedad del hígado graso no alcohólico, un padecimiento que con el tiempo puede causar problemas hepáticos más graves.

Caries: el alto contenido de azúcar de estas bebidas sirve de alimento a las bacterias bucales nocivas. Estas bacterias producen ácidos que atacan el esmalte dental, lo que trae como resultado caries y el debilitamiento de los dientes. El ácido elimina los minerales de los dientes y los hace vulnerables a daños mayores.

Erosión: la acidez de muchas bebidas azucaradas puede erosionar directamente el esmalte dental. Esto debilita la capa protectora y con el tiempo, puede provocar mayor sensibilidad, descoloración y fragilidad dental.

Enfermedades de las encías: las bacterias dañinas que proliferan con el azúcar también pueden provocar enfermedades de las encías, que van desde una gingivitis ligera hasta una periodontitis aguda. Esto puede traer consigo la pérdida dental e incluso puede incidir en la salud en general, pues se relaciona con enfermedades cardíacas y otros problemas sistémicos.

Prevenir el daño

Para mitigar los efectos nocivos de las bebidas azucaradas en la salud en general y en la salud dental, es esencial tomar medidas proactivas:

Limitar el consumo: reduzca o elimine el consumo de bebidas azucaradas. Beba agua, infusiones sin endulzar o agua con frutas naturales como alternativas más saludables.

Lea las etiquetas: revise las etiquetas de las bebidas para saber qué cantidad de azúcar contienen. Existen muchas opciones más saludables con poca azúcar añadida, o ninguna.

Higiene oral: mantenga una rutina diaria de higiene oral, que incluye cepillarse regularmente, usar hilo dental y acudir a revisiones dentales.

Moderación: si de vez en cuando toma bebidas azucaradas, hágalo con moderación y enjuáguese la boca con agua después.

No hay duda de que las bebidas azucaradas son sabrosas, pero tienen un gran costo para la salud en general y el bienestar dental. Si tomamos decisiones informadas y disminuimos la dependencia de estas bebidas azucaradas, podemos proteger nuestra salud y conservar nuestras sonrisas. En la búsqueda de una vida más sana y feliz, ha llegado el momento de beber de forma más inteligente y elegir bebidas que realmente sacien la sed sin dañar nuestro organismo.

12. Disparidad de género en la prevalencia, causas, identificación y tratamiento del derrame cerebral - diciembre

Los derrames cerebrales, o accidentes cerebrovasculares, son un problema médico grave que puede conllevar riesgo de muerte y afecta a millones de personas en el mundo. Es una de las principales causas de discapacidad y mortalidad y tiene un impacto significativo en la calidad de vida. Aunque los accidentes cerebrovasculares pueden afectar tanto a hombres como a mujeres, las investigaciones indican que existen notables disparidades de género en cuanto a la prevalencia, los factores de riesgo y las consecuencias posteriores.

La prevalencia del derrame cerebral varía según el género, y los hombres y las mujeres experimentan patrones de incidencia diferentes. Según la Organización Mundial de la Salud, el derrame cerebral es más frecuente en hombres que en mujeres; sin embargo, la probabilidad de fallecimiento por esa causa es mayor en las mujeres. Las razones de estas disparidades son múltiples e incluyen diferencias hormonales, factores relacionados con el estilo de vida y el acceso a la atención de salud.

Causas del derrame cerebral

El derrame cerebral isquémico se produce cuando una obstrucción corta el suministro de sangre a una parte del cerebro y mata las células cerebrales, mientras que el derrame cerebral hemorrágico se produce cuando un vaso debilitado se rompe y sangra dentro del cerebro. Los dos tipos de derrames comparten los siguientes factores de riesgo comunes que pueden afectar a ambos sexos:

Hipertensión: la presión arterial alta es una de las principales causas del derrame cerebral, tanto en hombres como en mujeres. Para prevenir un accidente cerebrovascular, es crucial controlar la presión arterial con medicamentos y hacer cambios en el estilo de vida.

Fibrilación auricular: esta irregularidad del ritmo cardíaco es un importante factor de riesgo de derrame cerebral, sobre todo en adultos mayores.

Diabetes: las personas diabéticas tienen un mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral; por tanto, el control del nivel de azúcar en sangre es vital para su prevención.

Tabaquismo: el hábito de fumar es un importante factor de riesgo modificable de derrame cerebral. Tanto los hombres como las mujeres deben dejar de fumar para reducir el riesgo.

Obesidad y mala alimentación: mantener un peso saludable y consumir una dieta equilibrada baja en grasas saturadas, sal y alimentos procesados puede disminuir el riesgo de sufrir un derrame cerebral.

Cómo identificar un derrame cerebral

El reconocimiento a tiempo de los síntomas de derrame cerebral es determinante para una intervención médica rápida y obtener mejores resultados. Los síntomas comunes pueden comprobarse tomando en cuenta estos cuatro factores (que se conocen como método "FAST" en inglés, por las iniciales de las palabras "cara, brazos, habla, tiempo"):

- **Cara:** compruebe si la cara de la persona está caída hacia un lado.
- **Brazos:** pídale que levante ambos brazos. Si tiene uno de los brazos más caído hacia abajo, esta es una señal.
- **Habla:** escuche si habla arrastrando las palabras o si tiene dificultad para hablar.

- Tiempo: si observa alguno de estos síntomas, llame cuanto antes al servicio de emergencias.

Si usted o alguien que conoce presenta estos síntomas, busque atención médica inmediatamente.

Nutrición y prácticas dietéticas para la prevención y el tratamiento de los derrames cerebrales

Para prevenir y recuperarse de un derrame cerebral es vital seguir una nutrición adecuada. Estas son las orientaciones dietéticas tanto para los hombres como para las mujeres:

- Seguir una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras puede ayudar a controlar la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en sangre. Para ambos géneros es importante reducir el consumo de grasas saturadas y grasas trans.
- Reducir el consumo de sal ayuda a mantener la presión arterial en un nivel saludable. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda consumir menos de 2,300 mg de sodio al día, con un límite ideal de 1,500 mg.
- Mantener una hidratación adecuada es esencial para la salud en general. La deshidratación puede contribuir a aumentar el riesgo de derrame cerebral.
- Si consume alcohol, hágalo con moderación. Para la mayoría de los adultos, esto significa hasta una bebida al día en el caso de las mujeres y hasta dos bebidas al día en el de los hombres.
- Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como los pescados grasos (salmón, caballa/macarela y trucha) pueden tener un efecto protector contra el derrame cerebral.

Cambios en el estilo de vida para la prevención y el tratamiento del derrame cerebral

- Además de la nutrición, los cambios en el estilo de vida pueden reducir significativamente el riesgo de derrame cerebral y mejorar los resultados de los sobrevivientes.
- Dejar de fumar es una de las formas más eficaces de reducir el riesgo de derrame cerebral.
- Hacer ejercicios regularmente ayuda a mantener un peso saludable, controlar la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular en general.
- El estrés crónico puede contribuir a la hipertensión. Prácticas como la meditación, el yoga y las técnicas de relajación pueden ayudar a reducir los niveles de estrés.
- Si padece enfermedades subyacentes como presión arterial alta, diabetes o fibrilación auricular, no deje de tomar los medicamentos y de seguir los planes de tratamiento prescritos.
- Los chequeos médicos de rutina pueden ayudar a identificar y controlar precozmente los factores de riesgo.

La prevención del derrame cerebral es una tarea para toda la vida. Mediante elecciones informadas y el respaldo del cuidado médico, se puede minimizar el riesgo. Para prevenir y tratar los accidentes cerebrovasculares, es vital reconocer los factores de riesgo, conocer los síntomas de alerta precoz, mantener una nutrición adecuada, y hacer cambios en las prácticas dietéticas y el estilo de vida. La adopción de un estilo de vida

cardiosaludable y la búsqueda de la atención médica adecuada es la forma de reducir significativamente el riesgo de sufrir derrames cerebrales y aumentar las posibilidades de recuperación.

Artículos adicionales

13. Síndrome de proliferación bacteriana en el intestino delgado (SIBO): la intrusión microbiana

El síndrome de proliferación bacteriana en el intestino delgado (SIBO, sigla en inglés) es un problema de salud cada vez más preocupante que ha suscitado una atención creciente por parte de la comunidad médica en los últimos años. Esta afección se caracteriza por una propagación anormal de bacterias en el intestino delgado, donde normalmente la presencia de bacterias es limitada, lo que provoca diversos síntomas gastrointestinales. El intestino delgado desempeña un papel vital en la absorción de nutrientes y en la digestión, y su integridad es crucial para la salud en general. Cuando se produce un crecimiento excesivo de bacterias, estos procesos se pueden alterar, lo que trae consigo una amplia gama de síntomas. Los recientes avances en las técnicas de diagnóstico, como las pruebas de aliento, han mejorado nuestra capacidad para identificar y clasificar el SIBO.

Según estudios recientes, hay varios factores que pueden contribuir al SIBO:

Motilidad deficiente: la disminución de las contracciones normales y rítmicas del intestino delgado puede provocar el estancamiento del contenido intestinal creando un entorno propicio para el crecimiento bacteriano excesivo. A menudo se asocian con los problemas de motilidad algunas enfermedades, como la gastroparesia (alteración del movimiento estomacal) y el síndrome de irritabilidad intestinal.

Acidez estomacal baja: la producción reducida de ácido estomacal, a menudo debido a medicamentos o problemas médicos, puede permitir que las bacterias pasen al intestino delgado sin ser eliminadas correctamente.

Factores dietéticos: ciertas elecciones dietéticas pueden favorecer el crecimiento de bacterias en el intestino delgado. Una alimentación con alto contenido de azúcares refinados y carbohidratos puede proporcionar una amplia fuente de alimento para las bacterias.

Condiciones de salud subyacentes: los problemas médicos como la diabetes, la enfermedad de Crohn y los trastornos de inmunodeficiencia pueden aumentar el riesgo del SIBO.

Control del SIBO mediante la alimentación

Para controlar el SIBO, y como parte de un plan de tratamiento integral, a menudo es necesario hacer cambios en la dieta. En estudios recientes se ha destacado la importancia de hacer cambios en la alimentación para aliviar los síntomas relacionados con el SIBO:

Dieta baja en FODMAP: los oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables (conocidos en inglés como FODMAP) son tipos de carbohidratos que

pueden agravar los síntomas del SIBO. Las investigaciones sugieren que una dieta baja en FODMAP puede ayudar a reducir la fermentación bacteriana en el intestino delgado y aliviar las molestias.

Restringir la ingesta de azúcar y carbohidratos: reducir el consumo de azúcar y carbohidratos fácilmente fermentables puede ayudar a limitar el combustible disponible para las bacterias en el intestino delgado. Esto puede hacer que su crecimiento sea más lento y aliviar los síntomas.

Probióticos: los probióticos, especialmente los que contienen cepas beneficiosas como *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, pueden ayudar a restablecer el equilibrio del microbioma intestinal.

Antibióticos: en algunos casos, los proveedores de servicios médicos pueden recetar antibióticos para tratar el SIBO. Estos medicamentos pueden ayudar a eliminar el crecimiento excesivo de bacterias.

Alimentos que deben evitarse: deben evitarse los productos que contengan leche de vaca, frijoles y lentejas, alimentos a base de trigo y que contengan ajo, chalote, cebolla, frutas con semilla, alcachofas, espárragos, coliflor, carnes procesadas, miel, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa y edulcorantes que contengan alcoholes de azúcar.

Alimentos que sí se deben comer: debe incrementarse el consumo de proteínas magras como pollo, pescado, huevos y carne de res; los cereales sin gluten como el arroz y el maíz; los productos sin lactosa; los frutos del bosque, el plátano, las fresas, las uvas, las naranjas, las papas, la berenjena, el pepino, la lechuga, los boniatos y las espinacas.

Los pacientes que presentan SIBO deben trabajar en estrecha colaboración con sus médicos y dietistas para crear un plan de tratamiento individualizado, que a menudo incluye cambios en la alimentación como un componente crucial para controlar los síntomas. A medida que las investigaciones en curso sigan desvelando las particularidades del SIBO, cabe esperar nuevos avances en el diagnóstico y el tratamiento de esta enfermedad, con la esperanza de mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

14. Las heces fecales: una ventana a la salud intestinal y un indicador de salud para todas las edades

Las humildes heces fecales, a menudo consideradas un tabú como tema de conversación, son la clave para entender la salud digestiva y el bienestar general. Independientemente de si es joven o mayor, sus heces fecales pueden brindar información valiosa sobre el estado de su intestino y microbioma.

El intestino y el microbioma: la base de la salud

El intestino humano es un complejo ecosistema en el que viven billones de microorganismos, entre bacterias, hongos y virus. Esta compleja comunidad, conocida de forma colectiva como microbioma, tiene una función vital en la digestión, la absorción de nutrientes y la función inmunitaria. También influye en diversos aspectos de nuestra salud, desde el bienestar mental hasta los procesos metabólicos.

Las heces fecales: una ventana a la salud intestinal

Las heces fecales proporcionan indicios valiosos sobre el estado del intestino y el microbioma. Las características importantes pueden recordarse teniendo en cuenta factores como la consistencia, regularidad, olor, color y forma de las heces fecales, todos los cuales pueden revelar problemas subyacentes o indicar una salud digestiva óptima.

Consistencia: las heces sanas deben estar bien formadas y ser fáciles de evacuar. Las heces blandas o acuosas pueden ser una señal de diarrea, mientras que las duras y grumosas pueden indicar estreñimiento.

Regularidad: la frecuencia de las deposiciones varía según la persona, pero los cambios drásticos en la frecuencia pueden indicar un problema. El estreñimiento crónico o la diarrea pueden ser síntomas de problemas intestinales subyacentes.

Olor: por lo general es normal que tengan cierto olor, pero las heces fecales con muy mal olor pueden indicar un desequilibrio bacteriano o problemas de mala absorción.

Color: el color de las heces fecales puede indicar varios problemas de salud. Por lo general, deben tener un color café, entre medio y oscuro. Las heces claras o pálidas pueden indicar problemas con la producción de bilis, mientras que las rojas o negras pueden ser signos de hemorragia en el tracto gastrointestinal.

Forma: las heces fecales normales tienen la forma de una salchicha blanda y uniforme.

Las heces fecales y la edad

Personas jóvenes:

Es común que los niños experimenten cambios en la consistencia de las deposiciones al pasar de la leche materna a los alimentos sólidos. Esto es normal, pero si los problemas persisten es posible que esto indique sensibilidades o alergias alimentarias.

Los adolescentes pueden experimentar variaciones en la frecuencia de las deposiciones debido a cambios dietéticos y hormonales. Para mantener un intestino sano durante este período es muy importante seguir una dieta equilibrada.

Adultos mayores:

Los adultos mayores son más propensos al estreñimiento debido a la disminución de la motilidad intestinal. Mantener una dieta rica en fibra puede aliviar este problema.

El envejecimiento también puede afectar la composición del microbioma, lo que puede provocar problemas digestivos. Los alimentos ricos en probióticos y los suplementos pueden ayudar a mantener una microbiota intestinal diversa.

Mantener un intestino y un microbioma sanos

Independientemente de la edad, mantener un intestino y un microbioma sanos es esencial para el bienestar general. Aquí se enumeran algunas prácticas alimentarias que favorecen la salud digestiva:

Alimentos ricos en fibra: incorpore en su dieta una variedad de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres para alimentar a las bacterias intestinales beneficiosas.

Probióticos: consuma alimentos ricos en probióticos como el yogur, el kéfir y la col fermentada para introducir bacterias beneficiosas en su intestino.

Prebióticos: incluya alimentos como el ajo, la cebolla y los espárragos para alimentar las bacterias beneficiosas que ya están en su intestino.

Manténgase hidratado: beber suficiente agua es esencial para mantener una digestión adecuada y prevenir el estreñimiento.

Limite los alimentos procesados: reduzca al mínimo el consumo de alimentos procesados con alto contenido de azúcar, aditivos artificiales y grasas poco saludables, porque pueden afectar negativamente la salud intestinal.

Controle el estrés: el estrés crónico puede alterar el equilibrio del microbioma intestinal. Realice actividades para reducir el estrés, por ejemplo yoga, meditación y ejercicios físicos.

Las heces fecales suelen ser motivo de vergüenza o incomodidad, pero son valiosos indicadores de nuestra salud, ya que brindan información sobre el estado del intestino y el microbioma. Desde la infancia hasta la vejez, mantener un intestino sano es esencial para el bienestar general. Siga una dieta sana y preste atención a los indicios de las heces fecales para tomar medidas proactivas y garantizar que su salud intestinal siga siendo buena y que su microbioma florezca. Esto sienta las bases para una vida más sana y feliz en cada etapa de su viaje.

15. Un buen comienzo: nutrición adecuada de 0 a 5 años de edad

Edad fértil:

La nutrición infantil comienza antes de la concepción. Los nutrientes ingeridos durante la edad fértil sientan las bases para el embarazo y preparan al organismo para las exigencias del feto en crecimiento. Las mujeres en edad fértil deben prestar atención especial a la ingesta de ácido fólico, que debe ser de 400 mcg al día. Esta cantidad se puede obtener con alimentos enriquecidos y/o suplementos dietéticos. Los estudios han demostrado que el folato tiene el potencial de prevenir defectos del tubo neural, así como defectos congénitos importantes en el cerebro y la columna vertebral del bebé.

Embarazo:

Durante el embarazo, las mujeres deben ingerir de 300 a 500 calorías al día para ayudar al crecimiento del bebé. Al seguir los principios básicos de comer una cantidad abundante de cereales integrales, grasas saludables, proteínas magras, frutas y verduras, se garantiza la ingesta diaria adecuada de las vitaminas y minerales necesarios.

La ingesta de calcio es importante para la madre y para el bebé. Durante el embarazo se necesitan aproximadamente 1,000 miligramos de calcio al día, ya que contribuye al mantenimiento y la formación de huesos y dientes fuertes. Los productos lácteos son excelentes fuentes de calcio, aunque no son las únicas. El calcio puede encontrarse en productos no lácteos como el brócoli y la col rizada, los jugos de fruta enriquecidos y los cereales.

La vitamina D actúa junto con el calcio para fortalecer los huesos. Las madres deben tomar 600 unidades internacionales (UI) al día. El salmón y otros pescados grasos son excelentes fuentes de vitamina D. Otras fuentes son la leche enriquecida y el zumo de naranja.

De 0 a 12 meses:

La leche materna es el alimento óptimo para el bebé en crecimiento. La Academia de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusiva en los 6 primeros meses de vida. La lactancia materna puede continuar durante el tiempo que sea necesario para la madre y el bebé. La leche materna es el superalimento original para los bebés. Las investigaciones demuestran que tiene beneficios protectores contra las caries dentales, las infecciones de oído, la diarrea persistente, el asma, los eccemas, la diabetes, la obesidad, la leucemia y mucho más. No obstante, si decide no amamantar a su bebé, existen fórmulas que sustituyen la leche materna, sin que incluyan todos sus beneficios. Hasta que el niño cumpla un año no es aconsejable introducir la leche de vaca entera. A los 6 meses, los padres pueden empezar a introducir alimentos en forma de papillas comerciales o caseras.

Alimentar al bebé de 6 a 12 meses de edad con una variedad de verduras y frutas, preparadas de distintas formas, le aportará muchas vitaminas y minerales necesarios para su crecimiento. Recuerde cortar todos los alimentos en trozos pequeños para evitar el riesgo de asfixia. Ofrézcale al niño la posibilidad de que coma con sus manos. Tal vez el niño lo ensucie todo, pero se divierte al mismo tiempo que se alimenta.

De 1 a 2 años:

Este es un gran momento de transición para su hijo pequeño y es el momento óptimo para introducir nuevas texturas y sabores. Entre los 0 y los 12 meses, el bebé en crecimiento recibe la mayor parte de sus calorías a través de la leche materna o de fórmula. Ahora, ya toma leche entera y come alimentos sólidos. Continúe introduciendo solo un alimento nuevo a la semana. Esta recomendación ayuda a detectar cualquier alergia que pueda surgir. Es más fácil eliminar el nuevo alimento si nota algún malestar gástrico, que tener que eliminar todos los alimentos y empezar a buscar la causa de la alergia o la intolerancia.

Es en esta edad que debemos asegurarnos de cubrir las necesidades de hierro del niño, que crece y cambia constantemente, para prevenir su carencia, porque esto puede afectar el crecimiento y provocar problemas de aprendizaje y de comportamiento. Algunas formas de ayudar a prevenir la deficiencia de hierro son:

1. Servir alimentos ricos en hierro como carne, aves, cereales enriquecidos, legumbres y pescado.
2. Limitar la ingesta de leche a 2 o 3 tazas al día.
3. Al servir comidas con alimentos ricos en hierro, incluir otros con vitamina C, por ejemplo tomates, naranjas y pimientos de diferentes colores.
4. Ofrecerle cereales enriquecidos con hierro.

De 3 a 5 años:

Las necesidades nutricionales de los niños de 3 a 5 años de edad son similares a las de los de 1 a 2 años de edad. Los niños necesitan una variedad de proteínas, frutas y verduras y lácteos, si los toleran bien. Lograr una ingesta calórica de 1,000 calorías, o más, es beneficioso para el crecimiento y el desarrollo. Incluya agua durante el día y limite las bebidas azucaradas para satisfacer caprichos ocasionales. Las bebidas azucaradas añaden calorías a la dieta del niño, pero no aportan ningún valor nutritivo. Agregar pedazos de fruta al agua aporta sabor y les da algo para masticar cuando se hayan tomado toda el agua.

Deje que su hijo decida la cantidad de comida que quiere comer de lo que usted le ofrece. Es importante no forzarlo a comer, pues unos días comerá menos que otros. No se preocupe demasiado por el apetito del niño, ya que puede cambiar de un día para otro.

Estos son otros consejos para alimentar a su hijo de 3 a 5 años de edad:

1. Siempre supervise al niño mientras come para evitar accidentes o casos de atragantamiento.
2. Cambie la leche entera por la desnatada.
3. Coma el mayor número posible de comidas y meriendas preparadas de forma saludable en casa.
4. Continúe ofreciéndole nuevos alimentos, aunque los rechacen al principio. La constancia puede hacer que cambie de opinión y descubra nuevos alimentos favoritos.

En conclusión, la alimentación durante este período de la vida debe incluir una variedad de frutas, verduras y proteínas. Si no amamanta a su bebé, la leche de fórmula enriquecida con hierro es una magnífica alternativa. No deje de darle a probar cosas nuevas aunque no le gusten. Es posible que un día su hijo deje de ser tan quisquilloso.

16. Inseguridad alimentaria: desentrañar las complejidades de los desiertos y pantanos alimentarios y su impacto en la salud – [Back Article]

La inseguridad alimentaria, como la define el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, sigla en inglés), se refiere a un estado en el que el acceso normal a alimentos suficientes para llevar una vida activa y sana se vuelve limitado o poco seguro debido a la falta de dinero y otros recursos. Sin embargo, esta definición no capta las complejidades del problema, ya que la inseguridad alimentaria se puede manifestar de forma diferente en las distintas comunidades. Para comprenderla mejor, es crucial profundizar en las diferencias entre desiertos y pantanos alimentarios.

Desiertos y pantanos alimentarios

A. Desiertos alimentarios: los desiertos alimentarios suelen caracterizarse por la falta de acceso a alimentos asequibles y nutritivos, a menudo debido a la ausencia de tiendas de comestibles y supermercados en una zona. Las personas que viven en estas zonas tienen pocas opciones para obtener frutas frescas, verduras y otros alimentos esenciales. Esta falta de acceso puede deberse a barreras geográficas, económicas o de

transportación, que impiden a los residentes tener más oportunidades para elegir alimentos saludables.

B. Pantanos alimentarios: por otro lado, los pantanos alimentarios se refieren a los vecindarios saturados con abundancia de opciones alimentarias poco saludables, como restaurantes de comida rápida, minimercados y otros establecimientos que ofrecen alimentos con un alto nivel calórico y un bajo valor nutritivo. En los pantanos alimentarios, aunque puede haber numerosas fuentes de alimentos, la mayoría de las opciones disponibles son de bajo valor nutritivo. Este entorno puede conducir al consumo de alimentos ricos en calorías y bajos en nutrientes, lo que incide manera negativa en la salud.

Impacto en la salud

A. Los desiertos alimentarios pueden repercutir de forma significativa en la salud pública. El acceso limitado a alimentos frescos y nutritivos puede conducir a malas elecciones de alimentación y a enfermedades conexas, como la obesidad, la diabetes y las cardiopatías. Estos problemas de salud prevalecen en particular en las comunidades de bajos ingresos, en las que es probable que los residentes no tengan los recursos o conocimientos para superar las barreras que les impiden acceder a alimentos más saludables.

B. Los pantanos alimentarios plantean otro tipo de retos en cuanto a la salud. La prevalencia de la comida rápida y los minimercados en estas áreas puede acarrear un consumo excesivo de alimentos poco saludables, lo que contribuye a la obesidad y a problemas de salud afines. Las personas que viven en pantanos alimentarios pueden padecer enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación y tener dificultades para acceder a alternativas más saludables.

Importancia de la educación nutricional

La educación nutricional es vital para capacitar a las personas y las comunidades con el fin de que elijan alimentos más sanos.

Organizar talleres y clases en la comunidad es una manera de enseñar a los residentes cómo seguir una alimentación equilibrada, planificar las comidas y llevar un presupuesto para comprar alimentos nutritivos.

Las clases prácticas de cocina pueden demostrar cómo preparar comidas sanas y asequibles con ingredientes fáciles de obtener.

Una manera de ayudar a las personas a tomar decisiones informadas sobre dónde comprar alimentos nutritivos es mostrarles los recursos y suministrarles información sobre despensas de alimentos, mercados de agricultores y tiendas de comestibles locales con precios asequibles.

Fomentar las iniciativas de horticultura urbana puede ayudar a las comunidades a cultivar sus frutas y verduras para incrementar aún más el acceso a alimentos nutritivos.

La inseguridad alimentaria es un problema generalizado con consecuencias de largo alcance para la salud pública y afecta a comunidades de Miami. Promover la importancia de consumir alimentos de alta densidad nutricional, como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, y comprender el valor de estos alimentos, aumenta las

probabilidades de que las personas los busquen, incluso en entornos alimentarios difíciles. Dotar a los residentes de los conocimientos y las herramientas necesarios para elegir alimentos más sanos contribuye a mejorar la salud pública, disminuir las enfermedades relacionadas con la alimentación y garantizar que todas las personas tengan acceso a opciones alimentarias nutritivas y asequibles.

17. Conectar a las personas con los recursos alimentarios – [Back Article]

La adquisición de alimentos de alta densidad nutricional en una comunidad con dificultades económicas puede ser un reto, pero hay varias estrategias y recursos que pueden ayudar a hacerlo más factible. A continuación se enumeran algunas vías para hacer frente a este problema:

Programas de asistencia alimentaria: existen muchos programas gubernamentales para ayudar a las personas y familias de bajos ingresos a acceder a alimentos nutritivos. En los Estados Unidos, el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) brinda ayuda económica para comprar alimentos. Las personas y familias que reúnan los requisitos pueden solicitar los beneficios del programa SNAP para ayudar a cubrir el costo de los comestibles. Visite www.benefits.gov/benefit. El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) protege la salud de las mujeres, bebés y niños de hasta 5 años de edad de bajos ingresos mediante servicios de alimentos suplementarios, educación nutricional y remisiones de atención médica. Visite www.miamidadewic.org.

Bancos y despensas de alimentos: los bancos y las despensas de alimentos locales suelen ofrecer alimentos gratis o a bajo costo a las personas necesitadas. Estas organizaciones distribuyen excedentes de alimentos, entre ellos productos frescos, a personas de bajos ingresos. Busque bancos y despensas de alimentos cercanos a usted y utilice sus servicios. Visite www.foodpantries.org/ci/fl-miami; www.freefood.org/c/fl-miami.

Huertos comunitarios: algunas comunidades tienen huertos comunitarios donde los residentes pueden cultivar sus propios productos frescos. La participación en estos huertos suele ser barata o incluso gratuita y pueden constituir una fuente sostenible de alimentos nutritivos. Visite www.miamidade.gov/zoning/community-gardens.asp; www.sprouts.com.

Mercados de agricultores: algunos mercados de agricultores aceptan los beneficios del programa SNAP y ofrecen productos frescos y locales a precios asequibles. Estos mercados pueden ser una excelente fuente de alimentos frescos y ricos en nutrientes. Visite www.fdacs.gov/Consumer-Resources/Buy-Fresh-From-Florida/Community-Farmers-Markets.

Compras en cooperativa: los miembros de la comunidad pueden colaborar para comprar alimentos nutritivos al por mayor con descuento. Comprar en grandes cantidades puede reducir los costos y permitir que las personas compartan los gastos. Visite www.localharvest.org/miami-fl/food-coops.

Clases de cocina y educación nutricional: hay organizaciones locales que pueden ofrecer clases de cocina y talleres de educación nutricional para enseñar a los miembros

de la comunidad a preparar comidas sanas y económicas. Aprender a cocinar y a planificar las comidas puede ayudar a aprovechar al máximo los recursos disponibles. Visite <https://familynutritionprogram.org>; www.commonthreads.org.

Presupuestación y planificación de comidas: ayude a los miembros de la comunidad a elaborar planes de comidas que se ajusten a sus presupuestos y se centren en alimentos asequibles y ricos en nutrientes. Enséñeles a comprar productos de temporada, aprovechar las rebajas y reducir el desperdicio de alimentos. <https://efnep.ifas.ufl.edu>; www.nutrition.gov/topics/shopping-cooking-and-meal-planning/.

Programas de recogida de excedentes: algunas zonas cuentan con programas que permiten a las personas recoger los excedentes de las granjas locales. Esto reduce el desperdicio de alimentos y facilita el acceso a productos frescos. Visite www.endhunger.org.

Acciones subvencionadas de agricultura apoyada por la comunidad (CSA): en algunas regiones, hay organizaciones comunitarias o subsidios que proporcionan a las familias de bajos ingresos acciones del sistema CSA, lo que les permite tener acceso a productos frescos y locales de las granjas cercanas. www.localharvest.org.

Aprovechamiento de las redes de apoyo social: los miembros de la comunidad pueden compartir recursos, conocimientos y alimentos entre sí. La creación de una sólida red de apoyo social en la comunidad puede ayudar a las personas a hacer frente a la inseguridad alimentaria. Visite www.miamidade.gov/global/socialservices; www.findhelp.org.

Los esfuerzos de colaboración y el apoyo de la comunidad pueden marcar una diferencia significativa en el mejoramiento de la seguridad alimentaria y la salud en general.