

Temáticas:

1. En la lucha contra la obesidad.
2. Comer bien.
3. La rutina no es lo mío.
4. Compartiendo el conocimiento.
5. ¿Sabía Usted?



En la lucha contra la obesidad

Dra Silvia Gagneten, Nutricionista

La epidemia de obesidad avanza en todo el mundo, y Costa Rica no es la excepción. Es un detonante para otras enfermedades y acorta la esperanza de vida. Un complejo rompecabezas cuyas causas tienen origen en factores ambientales, sociales, económicos y personales, que deben ser abordados en forma permanente, tanto en la prevención educativa como en la atención médico-nutricional.

"La imitación es la mejor forma de aprender una conducta", expresó el pedagogo y psicólogo ucraniano Albert Bandura, fallecido el año pasado. Esto es especialmente cierto en la adquisición de buenos hábitos alimentarios: los niños tienden a mimetizarse con el estilo de vida de sus padres. Yo agregaría: **No sólo se heredan los genes, sino también las recetas**; según las estadísticas, el 80% de niños con dos padres obesos será también obeso; la probabilidad se reduce a un 40 % si solo un padre es obeso y a un 10% si ambos padres tienen peso normal.

La disponibilidad y variedad afecta la selección de alimentos. Muchas familias mantienen las prácticas alimentarias tradicionales, con un listado de pocos alimentos, en la que el arroz y los frijoles son el centro, y no reducen el tamaño de las porciones a pesar que su actividad física

actual ha disminuido. Otras siguen la tendencia actual, que consiste en agregar a la dieta, (cuando los medios lo permiten) alimentos y productos industrializados "novedosos", que aportan azúcar, sal, calorías y un bajo contenido de micronutrientes. Acompañan las comidas con refrescos azucarados, en vez de agua, costumbre que ha creado una distorsión del gusto hacia el sabor dulce, con alta capacidad adictiva.

Para entender mejor las diferencias que existen entre los casos de obesidad, procedí a clasificar en seis perfiles o categorías las **"Conductas o situaciones que promueven el sobrepeso y la obesidad"**. Con base en un análisis cualitativo de numerosos casos reales, intenté diseñar un instrumento práctico para el abordaje nutricional, que puede ser aplicado a nivel individual o grupal, tanto en la selección de mensajes para prevenir la obesidad, como en charlas, entrevistas y atención clínica del paciente obeso. (*)

Conductas y situaciones que promueven el sobrepeso y la obesidad

<p>GRUPO 1</p> <p>EXCESOS DIARIOS (come hasta sentirse repleto)</p>	<p>CAUSAS PROBABLES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mala selección de alimentos • Porciones abundantes • Come rápido, mastica poco • Siempre dice que sí
<p>GRUPO 2</p> <p>EXCESOS SOCIALES (no resiste las tentaciones)</p>	<p>CAUSAS PROBABLES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades sociales frecuentes • Platillos, postres y bebidas especiales • Restaurantes / Comidas rápidas
<p>GRUPO 3</p> <p>EXCESOS ENGAÑOSOS (asegura que come poco y no adelgaza)</p>	<p>CAUSAS PROBABLES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ignora el valor energético de los alimentos • No conoce sus requerimientos • "Pica" a escondidas
<p>GRUPO 4</p> <p>EXCESOS COMPULSIVOS (se refugia en la comida o bebida)</p>	<p>CAUSAS PROBABLES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usa los alimentos para levantar el ánimo • Aliviar el estrés • Evadir los problemas • Como recompensa
<p>GRUPO 5</p> <p>SOBREPESO JUSTIFICADO (desequilibrios hormonales y otros problemas médicos)</p>	<p>CAUSAS PROBABLES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menor gasto de energía • Glándula tiroides / suprarrenales • Problemas de movilidad
<p>GRUPO 6</p> <p>SOBREPESO ACEPTADO (acepta su imagen)</p>	<p>CAUSAS PROBABLES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alta autoestima • Niega que afecte su salud • Bajo autocontrol

Este "medidor de conductas" puede ser aplicado a nivel individual o en sesiones y discusiones grupales, y permite que cada persona compare sus hábitos alimentarios, conductas y condiciones de salud con seis distintos perfiles. Escogerá, con ayuda profesional, el o los

perfiles con que se identifica, lo que permitirá definir el problema, las posibles causas y fijar metas razonables, alcanzables y medibles.

(*) *Libro Pierda peso sin perder su salud. Silvia Gagneten.*



A menudo las personas buscamos algo rico para comer... esperamos llegar a casa y que aparezca un plato de comida recién hecha en la mesa para nosotros, o pensamos en pasar a algún restaurante y comer eso que tanto nos gusta, que nos haga sentir satisfechos con su sabor, con su aroma, que nos llene y nos ponga un poquitín más felices...

Para mi comer es felicidad, el simple hecho de comer algo rico me emociona bastante, ver la comida, con sus colores hermosos, el olor delicioso, el masticar, sus diferentes texturas y sentir cómo aparecen en mi lengua los sabores exquisitos, tragar esos manjares y mi cuerpo entero celebra de alegría el placer de comer...

Pero pasa que, además de buscar algo rico, también busco algo rápido, algo que no me "quite tiempo", algo que no sea complicado de cocinar (ojalá este listo), algo que no sea difícil de comer (ojalá ni tenedor ocupe), algo que se pueda incluso transportar (hasta de camino me lo quiero comer)... y que siga cumpliendo con lo anterior de que sea delicioso...

Ahora sumémosle que a veces también busco algo sostenible para el ambiente, algo que no esté destrozando ecosistemas mientras se produce, algo producido por alguien que gane lo justo, algo que no esté contaminando las aguas, ni el aire, algo que no esté erosionando el suelo, que ojalá sea de productores locales para disminuir la huella de carbono, algo que además no contenga tanto agroquímico y que siga cumpliendo con ser delicioso y práctico...

Y resulta que también (como soy nutricionista) quiero que sea saludable y balanceado, con todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas, que me nutran bien, y me dejen realizar todas las funciones metabólicas que me toca para seguir respirando, para seguir viviendo... y que sea delicioso, práctico y sostenible también...

Entonces paro un segundo y me doy cuenta que estoy recién bañada, frente a la alacena sin mucha opción de donde elegir, me asomo en la refri y la situación no es distinta... me doy cuenta que complacerme es difícil, me doy cuenta que complacerme me tomaría más tiempo del que

tengo para preparar el desayuno de mi familia y que complacerme no empieza en mi casa, empezó hace rato, donde se producen los alimentos...

¿Dónde se producen nuestros alimentos? ¿Dónde? ¿Cómo se producen? ¿Quién los produce? ¿Son producidos cuidando la Tierra? ¿Se requiere de agrotóxicos para producirlos? ¿Son producidos por personas que ganan lo justo? ¿Son procesados tantas veces que es imposible saber de dónde vienen? ¿Hace cuánto se produjeron? ¿Usan muchos aditivos en la producción para asegurar frescura incluso en la vejez? ¿Tienen ingredientes que vale la pena comer?...

Y las preguntas que aparecen en mi mente son casi infinitas, pero me detengo un momento. Sigo con hambre, entonces agarro un pinto de ayer, alisto un par de huevos y desayunamos tranquilos. Pero no puedo evitar el continuar preguntándome ¿que estoy haciendo?

Soy madre, tengo hijos que tienen sueños, anhelos, y así hay muchas personas que imaginan vivir y crecer en el planeta Tierra disfrutando sus miles de maravillas... pero ¿les estamos dejando Tierra a las personas del futuro?

¿Qué será del futuro de nuestra alimentación? ¿Hacia dónde va el futuro de los sistemas alimentarios en este mundo tan acelerado? ¿Cómo puede ser que yo, siendo nutricionista, no esté aportando a esto desde mi alacena? ¿Quién, si no yo, puede de verdad ayudar en estos temas? La injerencia que tenemos en el gremio es clave para el cambio.

En la **nutrición clínica** sabemos perfectamente que las patologías tienen su tratamiento dieto terapéutico específico, pero quienes no tienen complicaciones tan concretas pueden comer un poco más variado y con esto pueden también comer sostenible. Somos quienes ayudamos en la formación de hábitos, somos quienes decimos cuantas porciones de cada grupo de alimento deberían comer las personas y somos quienes mandamos a comprar alimentos.

El simple hecho de mandar a los pacientes a comprar local puede hacer gran diferencia, el que prueben alimentos nuevos, el que varíen el color de sus frutas y vegetales y no coman siempre los mismos, el que coman más leguminosas, el incluir alimentos de temporada en sus ejemplos de menú, el que conozcan cómo aprovechar partes de alimentos que usualmente se botan como por ejemplo con el ayote, dejarle la cáscara, bien lavada para utilizarla en la preparación, reutilizar el agua del hervido del ayote para cocinar avena con banano (y vitaminas hidrosolubles del ayote) y tostar sus semillas con canela para comerlas en snacks.

Mostrar a nuestros pacientes como podemos tener un impacto positivo en nuestro medio ambiente, por ejemplo, el incentivar a los pacientes a comprar/conseguir alimentos subutilizados, alimentos que no se consumen con tanta frecuencia como el chicasquil, cuchillitos de poró, manzana Eugenia, castañas, frijol de palo, la estococa, incluso nuestro endémico tacaco.

Entrevistar a nuestros abuelos y adultos mayores sobre los alimentos que consumían antes y ahora no tanto, y buscarlos, cocinarlos, aprender. Rescatar las tradiciones culinarias y alimentarias. No dejar que se pierda nuestra identidad, y continuar promoviendo el consumo de alimentos acorde a nuestra cultura alimentaria, hasta en el ámbito de **servicios de alimentos**.

En ellos también toca presupuestar la mejor manera de alimentar sanamente a las personas, idealmente con productos frescos, locales en el mejor de los casos para ahorrarnos la huella de carbono que dejan los productos que traemos de lejos, está bien si no tenemos producción nacional, pero priorizar la producción nacional para no dejar morir a nuestro agricultor, que es quien sostiene nuestra soberanía alimentaria.

Y el reto está en que todo esto debe ir de la mano con evitar el desperdicio. Una buena planificación, un adecuado manejo del presupuesto, y tener clara la necesidad de la población son claves para evitar el desperdicio, además de tener siempre un plan de seguimiento con sus respectivas medidas correctivas en caso de que algo sobre. Por ejemplo, se puede improvisar con preparaciones especiales para aprovechar los alimentos autóctonos, utilizar la creatividad para convertir los alimentos sobrantes en nuevos platillos, o incluso buscar grupos o personas que se encargan de rescatar alimentos que se podrían llegar a perder como los "Alimentalistas"

En el ámbito de **nutrición en el salud pública** somos quienes participamos en el elaboración de políticas públicas, de planes, programas, proyectos, de guías alimentarias, de lineamientos para salvaguardar a nuestro pueblo, tenemos mucha injerencia y tomar decisiones considerando el aspecto planetario puede tener un gran impacto positivo en el futuro. El simple hecho de aportar a la promoción de alimentos reales, frescos, mínimamente procesados y no permitir el aumento desmedido en el consumo de alimentos ultraprocesados puede guiarnos a un panorama distinto, no solo a nivel planetario, sino a nivel de salud.

Si lo analizamos desde cierto punto de vista, suena simplemente a hacer nuestro trabajo como nutricionistas bien y conscientes de la realidad planetaria, pero eso no es nada fácil. El estilo de vida acelerado de hoy en día hace que demos por sentado muchas cosas, nos veamos inmersos en nuevos ambientes, que poco a poco nos orientan a actuar de la misma manera que el resto y se convierten en nuestros hábitos, no por decisión, sino por el simple hecho de vivir inmersos en esta sociedad que no se detiene ni un minuto y no nos deja realmente decidir lo que hacemos o comemos.

Y no solo los nutricionistas somos víctimas, en realidad como seres humanos todos nos hemos visto afectados por esta situación de una forma u otra, si le sumamos la pandemia, la pérdida de biodiversidad en puntos clave del planeta como los arrecifes de coral y bosques tropicales y la dependencia cada vez mayor que tenemos de la tecnología nos encontramos frente a un panorama difícil pero lo importante es que podemos aportar.

Y es aquí donde quiero invitarles a despertar cada mañana y cuestionar nuestro actuar, sensibilizarnos en el tema de manera que no nos dejemos llevar por la mayoría, sino que tengamos claro nuestro camino, todos prometimos luchar por la salud de la población y para eso tenemos que estar dispuestos a nadar contra corriente, a incomodarnos un poco y a saber que para comer rico, práctico, balanceado y sostenible debemos ser coherentes con nuestros valores.

Compremos local, preguntemos de dónde vienen nuestros alimentos, acerquémonos a esa familia que siembra, compremos comida en el negocio de la esquina del barrio, comamos alimentos de temporada, comamos alimentos frescos, evitemos tanto empaque, no

desperdiciemos ni un grano de arroz que la vida es corta y la responsabilidad es mucha. Sé que si así lo hacemos el futuro será distinto, está en nuestras manos.

"No es signo de buena salud el estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma"
Jiddu Krishnamurti

LA RUTINA NO ES LO MÍO

En esta sección nuestras colegas nos cuentan sobre su trabajo creativo.



Soy Laura Becerra Kriebel, chef y nutricionista de profesión.

Cuando me preguntan qué estudié, les llama mucho la atención la combinación. Usualmente la preparación de alimentos y la nutrición las vemos como áreas totalmente separadas, aunque una es la base de la otra, por lo que siempre me pareció razonable y hasta lógica la combinación.

Pero cuando me preguntan en qué trabajo se complica un poco más la cosa. Aquí es donde brinco de un lado y me mantengo ocupada en muchas áreas muy diversas que no siempre se relacionan.

Para lograr acomodar las cosas, lo haré por tiempo, de lo que le dedico más tiempo a lo que le dedico menos. Y siendo mamá y ama de casa, creo que tal vez esa área es la que conlleva más dedicación, tiempo y esfuerzo; y a su vez, gratificación. Luego, hago desarrollo de

producto e innovación en Doña Dona, lo cual sí se relaciona con mi profesión. Luego soy docente en la UCIMED, impartiendo a través del tiempo diversos cursos en la línea de alimentos. Actualmente doy el curso de Gastronomía y Gerencia de Alimentos y Bebidas. Todavía vamos en la línea de lo que estudié. También tengo un emprendimiento propio, Elebeká, en que elaboro diversos tipos de galletas utilizando aceites esenciales. Inclusive he desarrollado formulaciones para diversas empresas en el área de la galletería. Algo innovador, aunque todavía en mi línea profesional

Ahora sí, les voy a mencionar las actividades que me consumen menos tiempo, pero representan retos y me hacen desarrollar nuevas habilidades y me empujan a ser creativa e innovadora. Me encargo de hacer el vitrinismo para las tiendas de Aromas. En otras palabras, estoy a cargo de la decoración de las tiendas. Comencé haciéndoles un favor hace unos años y eso me llevó a que me contrataran para cambiar la decoración de las tiendas cada cierto tiempo. Me dan un tema que quieren que desarrolle, propongo ideas y las ejecuto. Por otro lado, durante la pandemia, me puse a hacer pulseras, lo cual continúo haciendo esporádicamente. Me enteré que esta misma empresa, Aromas, andaba buscando quien les pudiera hacer pulseras con piedras volcánicas. Me ofrecí para mostrarles unas muestras. Era un área totalmente nueva, no conocía de proveedores de piedras volcánicas y ni siquiera supe cómo hacer el primero nudo para que no se me desarmara la pulsera. Pero decidí no dar el proyecto por terminado, y llevé una clase de bisutería. Poco a poco fui encontrando proveedores y haciendo diseños diferentes.

Claramente, la rutina no es lo mío. Todos mis días son bastante diferentes en el área laboral. Aunque mi rutina de mamá y ama de casa me da estructura y me ayuda a poder desarrollar todos los otros proyectos, me ayuda a mantener el orden entre tantas cosas diferentes y a tener un norte claro: retarme a estar aprendiendo y buscando formas diferentes e innovadoras de crecer como persona y como profesional. He desarrollado destrezas muy diversas que al final me sirven para las diferentes áreas en que me desarrollo. Nada es en vano, al final todo sirve.

Y como cereza del pastel, los fines de semana andamos en bicicleta de montaña como familia. Estar en la naturaleza me ayuda a recargar energías y poder cumplir con la rutina tan variada a la semana siguiente.

Compartiendo el conocimiento



Con los objetivos de promover la generación y aplicación del conocimiento en el campo de la nutrición y propiciar el contacto y el intercambio con investigadores extranjeros y nacionales nos complace invitarlos a participar en esta actividad científica.



Costa Rica es la sede del:

9º CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN | **17º CONGRESO NACIONAL DE NUTRICIÓN 2023**

DESAFÍOS DE LA NUTRICIÓN EN EL MUNDO ACTUAL

Los días 15, 16 y 17 de Marzo 2023

Será el lugar ideal para intercambiar conocimientos y experiencias en el ámbito nutricional con participantes y expositores de 13 países miembros de la Alianza Iberoamericana de Nutricionistas (AIBAN).
Contamos con 22 expositores extranjeros y 22 nacionales.

EJES TEMÁTICOS

Nutrición Covid 19	Nutrición Clínica	Nutrición Infantil
Tercera Edad	Servicios de Alimentación	Salud Pública
Formación Profesional		

Contamos con permiso de CEN-CINAI y Ministerio de Salud



ACDYN
Asociación Costarricense de
Dietistas y Nutricionistas

AIBAN
ALIANZA IBEROAMERICANA
DE NUTRICIONISTAS

Para mayor información visita: www.acdyn.cr



¿Sabía Usted qué es la asociación evolutiva entre la higuera común y las avispas?



La avispa hembra sale del higo en el que ha nacido, cargada de polen y huevos fecundados, en busca de otra higuera de la misma especie.

Tras encontrarla entra en el interior del higo, deja en él el polen y los huevos que lleva adheridos; los huevos crecen y nacen las avispas. Los machos fecundan a las hembras y tras hacerlo mueren.

Las hembras vuelan en busca de una nueva higuera donde se repite el proceso.

Una vez que las avispas dejan el higo, éste crece y cambia de tonalidad, se vuelve rojizo y se llena de azúcar, así se transforma en el dulce alimento que conocemos.

Si desea colaborar con artículos para este boletín comunicarse al email:
quicama2003@yahoo.es