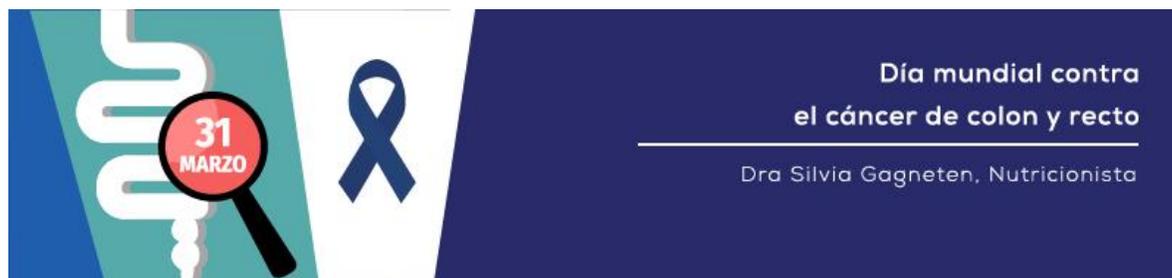


**Temáticas:**

1. 31 de Marzo: Día Mundial contra el Cáncer de Colon
2. ¿Cómo podemos aportar los nutricionistas al ODS 12?
3. La rutina no es lo mío
4. Compartiendo el conocimiento
5. ¿Sabía Usted?



El cáncer colorrectal (CC), es uno de los más letales tipos de cáncer. En Costa Rica ocupa el tercer lugar entre las muertes por cáncer, con 248 defunciones en hombres y 253 en el sexo femenino (INEC 2021). Su progresión es lenta, insidiosa, muchas veces sin síntomas aparentes. Es necesario, por lo tanto, prestar atención a los factores de riesgo, de manera de adoptar medidas preventivas y lograr un diagnóstico y tratamiento temprano, para evitar que avance.

La Asociación Americana del Cáncer detalla los factores de riesgo y señala que los hábitos relacionados con la alimentación, el peso corporal y el ejercicio tienen un vínculo más fuerte para CC que para otros tipos de cáncer.

### **Factores de riesgo que se pueden cambiar.**

**Sobrepeso u obesidad.** La obesidad se ha visto implicada en la patogenia de neoplasias malignas. Algunos investigadores señalan que la inflamación crónica y la resistencia a la insulina propician un ambiente óptimo para la adquisición de mutaciones oncogénicas y el crecimiento tumoral. Los cambios que se producen en el tejido adiposo pueden propiciar el desarrollo de metástasis y una inadecuada respuesta al tratamiento. La diabetes descompensada también se considera un factor de riesgo.

**Efecto de algunos alimentos.** Consumir con frecuencia carnes rojas, de res, cerdo, cordero, hígado o embutidos, especialmente si se cocinan a altas temperaturas son inconvenientes y favorecen los procesos cancerosos.

**Recuento bajo de vitamina D.** La vitamina D posee diversas acciones antiinflamatorias en el organismo, entre las que destaca la inhibición ejercida sobre las prostaglandinas. La baja exposición a la luz solar y el uso continuo de bloqueadores pueden llevar a niveles bajos de esta vitamina.

**Falta de actividad física,** vida sedentaria, haber fumado durante mucho tiempo y el consumo de alcohol son otros factores de riesgo modificables.

### **Factores de riesgo que no se pueden cambiar.**

**Envejecimiento.** El riesgo de contraer CC Es más común después de los 50 años, más aún si a la edad avanzada se suman otros factores de riesgo.

**Antecedentes personales.** Personas que sufrieron con anterioridad alguna enfermedad inflamatoria del intestino, pólipos en colon o recto, más aún si fueron grandes, numerosos o mostraron algún grado de displasia. Las personas que ya han padecido cáncer colorrectal, aún cuando haya sido extirpado en su totalidad, pueden desarrollar nuevos cánceres en otras áreas del colon y del recto, en especial si su primer cáncer colorrectal ocurrió siendo joven.

**Antecedentes familiares.** El 30 % de las personas que padecen CC tienen antecedentes en uno o varios familiares de primer grado, más aún si el diagnóstico ocurrió antes de los 50 años.

**Cambios genéticos.** alrededor del 5% de las personas que padecen CC presentan cambios

genéticos hereditarios (mutaciones). La poliposis adenomatosa familiar (FAP en inglés) es el tipo más común de la FAP y es de inicio temprano; a menudo a los 10 o 12 años. Innumerables pólipos se desarrollan a lo largo del tiempo y deben extraerse preventivamente.

### Seis medidas de protección según la Asociación Americana del Cáncer

**1. Prueba de detección del CC.** A partir de los 45 años para las personas que tienen riesgo promedio y antes para los que tienen antecedentes familiares u otro tipo de riesgo aumentado.

**2. Coma muchas frutas, verduras y granos enteros.** Las dietas que incluyen muchas verduras, frutas y granos enteros promueven un buen funcionamiento intestinal y menor riesgo de cáncer de colon o de recto. Coma menos carnes rojas (carne de res, cerdo o cordero) y carnes procesadas (salchichas y otros embutidos) y evite bebidas y productos con alto contenido de azúcar. Suplementos de vitamina D en caso necesario.

**3. Haga ejercicio rutinariamente** puede ayudar a reducir su riesgo.

**4. Controle su peso y evite la obesidad.**

**5. Evite el fumado**

**6. Limite el consumo de alcohol** a 2 bebidas al día para los hombres y 1 bebida al día para las mujeres.

¿Cómo podemos aportar  
los nutricionistas al ODS 12?

Licda. Yolanda Lizano Araya

12 PRODUCCIÓN  
Y CONSUMO  
RESPONSABLES



Dentro de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas del 2016 o los famosos Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS), el 12 es uno de los más importantes en nuestro quehacer como nutricionistas, este objetivo se llama: "Producción y consumo responsable" y busca cambiar la manera de producir y consumir alimentos de modo que se pueda hacer un uso eficiente de los recursos y disminuir la pérdida y desperdicio de alimentos (PDA).

Los nutricionistas nos encontramos en la búsqueda constante de mejores formas de alimentar a los humanos para cuidar su salud y ayudarles a lograr sus objetivos, sin embargo, esta meta cambia un poco si hablamos de "consumo responsable" ya que no solamente nos referimos a comer responsablemente lo que haga bien al cuerpo humano, sino que también implica comer de manera que no nos comamos al planeta en el intento.

Para producir nuestros alimentos requerimos recursos naturales que solamente el Planeta Tierra nos puede dar, son recursos indispensables para la sostenibilidad de la alimentación humana y sin ellos, simplemente no habría comida.

Hablo específicamente del agua, la tierra y sus minerales, el aire, la biodiversidad de plantas, animales, hongos, insectos, parásitos, bacterias... es decir, la combinación de todos estos recursos es lo que permite la producción de alimentos y es lo que nos alimenta y nutre cada día.

Aunque nos imaginemos un anaquel de supermercado cada vez que pensemos en alimentos, sin estos recursos naturales los alimentos no llegarían a nuestra mesa por lo que cuidarlos debería ser inherente a nuestra profesión.

Producir alimentos responsablemente implica cuidar los recursos naturales, usar ecológicamente productos químicos, disminuir la generación de desechos en el proceso e idealmente circularlos en lugar de gastarlos, y lamentablemente no podemos conocer todo esto desde un anaquel de supermercado.

Como nutricionistas, involucrarnos en conocer el origen, forma de producción y calidad de nuestros alimentos y los de nuestros clientes, es fundamental para poder contribuir a este ODS.

Compremos local, volvamos a las ferias del agricultor, visitemos fincas de producción, conozcamos sobre impactos planetarios de la producción de alimentos y recomendemos alimentos acordes a nuestra cultura alimentaria, no es responsable de nuestra parte recomendar el consumo de alimentos que están generando daños ambientales irreversibles, incluso en nuestro propio país.

Por otra parte, nuestra labor como nutricionistas involucra también disminuir la PDA a toda costa y desde cualquier trinchera en la que nos encontremos, ya que también somos consumidores deberíamos iniciar por nuestros propios hogares.

Primeramente, debemos tener claro, que alimentarse bien requiere planificación, en un mundo donde lo sano no se encuentra en cada esquina, planificar nuestra alimentación es la base para una alimentación saludable. Si nos dejáramos llevar por lo primero que nos encontremos es probable que nuestra alimentación se debilite nutricionalmente hablando. Y debemos planificar qué se va a comer, cuántas personas y cómo lo preparará para programar las siguientes fases.

Así que, teniendo claro lo que se va a cocinar y para cuántas personas continuamos con la fase de la compra responsable e informada de alimentos, donde compramos la cantidad que necesitamos, alimentos de temporada y frescos, aunque se vean estéticamente feos y que sean producidos responsablemente idealmente.

Posterior a esta fase, continua la fase de almacenamiento adecuado de los alimentos, donde buscamos alargarles la vida útil lo máximo posible, utilizando enfriamiento, técnicas de conserva como encurtidos, jaleas... y asegurando que lo primero que entra nuestra cocina, sea lo primero en salir, revisando fechas de caducidad, permitiendo la rotación y evitando que se pierdan.

Seguidamente, la fase de preparación. Esta fase es crucial porque comúnmente solemos botar partes de alimentos que se comen, pudiendo aprovecharlas al máximo, como por ejemplo los tallos del brócoli, de la albahaca, de mostaza...; las hojas de remolacha, rábano, zanahoria...; la cáscara de la sandía, manzana, mango...; los extremos de las vainicas, chiles dulces, zapallos, tomates, pepinos... y otras partes comestibles de alimentos que podríamos aprovechar.

Lo ideal es que los residuos orgánicos que sobran del proceso de cocinar sean compostados, enterrados, usados para consumo animal o reutilizados en lugar de ser enviados a la basura tradicional.

Posteriormente, cuando sea el momento de comer, que cada quien se sirva en el plato la cantidad que se va a comer para evitar desperdiciar, agradecer y disfrutar del momento de comer, es decir, consumir responsablemente.

La última fase tiene que ver con el manejo de sobrantes y es acá donde la creatividad culinaria sale a relucir. Convertir los sobrantes en nuevos platillos es un arte y todos deberíamos practicarlo de manera que lo que sobra no se desperdicie.

Los nutricionistas tenemos muchísimo trabajo en la contribución a este ODS 12, desde nuestro rol como consumidores hasta como educadores, preparadores, investigadores, asesores, supervisores, creadores y cualquier otro rol que tengamos, si logramos consumir responsablemente e influir en que más personas así lo hagan, aportaremos al desarrollo sostenible y al cuidado del planeta potenciando nuestra profesión y trascendiendo.

**La rutina no es lo mío**



Podría hacerme otro tatuaje con esa frase, en el único espacio de la espalda que no tiene tinta... aún.

Siempre fue así. Nací configurada para evitar las rutinas con todo mi ser. Recién graduada de la carrera (en el 2003) con título en mano, lo primero que pensé fue "yo quiero conocer el mundo", así que durante los primeros 10 años me fui de mochilera.

Por favor no me juzguen. Tenía 23 años, estaba en ese momento de la vida donde uno cree que se puede comer el mundo untado en una tajada de pan.

Además, acababa de tomar la decisión de cambiar mi alimentación y hacerme vegetariana, o sea, "contra el sistema, ¡aquí voy!"

Anduve con una fundación donde dábamos clases de nutrición y cocina vegetariana y luego íbamos a repartir los alimentos a diferentes lugares. En Brasil fuimos a una favela. Es de las experiencias más increíbles que he tenido en esta vida.

Ya para el 2011 se me había agotado la "batería mochilera" y estaba de regreso en la dura realidad: el sistema no se puede cambiar.

Así es como, durante estos últimos 12 años, además de - tratar - de cumplir con un rol de adulta responsable, trabajé el tema de la nutrición vegetariana cada vez que se presentó la oportunidad: en cursos de la carrera, en talleres para las colegas, en jornadas de actualización, en seminarios y conferencias, en consultas grupales, en consulta individual, en talleres de cocina.

Y entonces, escribí un libro, para reunir mis experiencias y aprendizajes sobre el tema del vegetarianismo.

Como uno nace y no lo hacen, y la rutina en serio que no es lo mío, en diciembre del 2023 renuncié al trabajo como profesora de nutrición en la UCR.

El 2024 es un año de cambios y nuevos comienzos. Y yo estoy aquí para vivir todos y cada uno de ellos. Ya les contaré de qué se trata esta segunda parte.

Priscilla

Araya

Fallas

[www.nutricionconsciente.org](http://www.nutricionconsciente.org)

priscilla.araya@nutricionconsciente.org

---

## Compartiendo el conocimiento



### **Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica**

Estrategia educativa para el fomento de meriendas saludables en personas mayores participantes en el Programa Envejecimiento activamente en mi comunidad de la Asociación Gerontológica Costarricense. (2021). Montes Meza Cindy Vanessa.

Experiencia profesional en la cooperativa de productores de leche Dos Pinos RL, durante el período noviembre 2019-mayo 2020. (2021). Hernández Víquez Paula Catalina.

### **Escuela de Nutrición de la Universidad de Ciencias Médicas**

Diagnóstico de los conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) de los padres o encargados de niños escolares con trastorno del espectro autista, con respecto a su alimentación. (2022). Acuña Mora Juliana, Gloriana Cordero Arguedas y Paula Zúñiga Arias.

Diseño de un módulo educativo dirigido a nutricionistas para la atención grupal de mujeres embarazadas con exceso de peso referidas desde la consulta externa del Hospital México. (2022). Bermúdez Murillo Alexia, Ana Isabel Castro Fuentes y Melania Ordóñez Lapeira.

¿Sabía Usted que la cadena alimentaria podría romperse si se extinguen las abejas?



Según la Agencia de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés) el 87% de alimentos que provienen de los cultivos dependen directa o indirectamente de la acción de estos insectos, la ausencia de abejas y otros polinizadores eliminaría el café, las manzanas, las almendras, los tomates y el cacao, por nombrar solo algunos de los cultivos que dependen de la polinización.

Si las abejas desaparecieran del planeta, advierte la FAO, sería una reacción en cadena, porque las plantas que requieren ser polinizadas ya no podrían serlo, esto afectaría directamente a los animales tanto los que se alimentan de plantas como los que comen insectos.

Difícilmente la tecnología conseguiría la polinización de una forma artificial de una manera tan eficiente como lo hacen las abejas.

En Costa Rica existen entre 650 y 700 especies de abejas, algunos consejos para darles más vida y cuidar todo el ecosistema son: perderles el miedo, no matarlas ni quemar sus panales (si una abeja se posa sobre su cuerpo, basta con mantener la calma y se irá sola), plantar distintas flores en jardines o macetas en balcones, apoyar el plan que propone prohibir el uso agrícola del plaguicida Fipronil.

Fuente: *Periódico La Nación*

---

Si desea colaborar con artículos para este boletín comunicarse al email: [quicama2003@yahoo.es](mailto:quicama2003@yahoo.es)