

Temáticas:

1. ¿Qué falta y qué sobra en nuestra dieta?
2. En 40 años más o menos
3. La rutina no es lo mío
4. Compartiendo el conocimiento
5. ¿Sabía Usted?



La Federación Mundial de la Obesidad, al conmemorar el Día Mundial contra la Obesidad, el 4 de marzo pasado, hizo un llamado a tomar conciencia sobre los estragos que causa la obesidad y el consumo de una dieta inadecuada, rica en azúcares y grasa.

Una buena nutrición es un componente esencial del capital humano de un país y un indicador de la calidad de vida de sus ciudadanos. En su artículo "Necesitamos más promoción de la salud" (LN 21-2-24), el Dr. Juan José Romero Zúñiga expresa que *"la salud es un activo social sobre el que se cimentan casi todas las actividades económicas y sociales. Cuesta comprender que la promoción de la salud sea materia muerta en un alto porcentaje de nuestras instituciones, empresas, cantones, y peor aún en las altas esferas del gobierno..."*

No podemos sentirnos orgullosos de la dieta costarricense. Nuestro país ocupa el sexto lugar dentro de los índices de obesidad en Latinoamérica y aumentó el número de niños obesos. Hay un altísimo número de incapacidades, ausentismo y elevado número de hospitalizaciones por

obesidad en adultos en edad productiva. Más de 2000 personas con obesidad mórbida están en las listas de espera de la CCSS para cirugías de bypass o manga gástrica.

¿Qué falta y que sobra en la dieta de los ticos? La Encuesta Actualidades 2023 de la UCR, nos permitió conocer cómo califican los encuestados su propia alimentación. El promedio resultó de 6.9 puntos, con una ligera mejoría en los mayores de 50 años y con formación universitaria. Miembros del staff de la Escuela de Nutrición señalaron el bajo consumo de frijoles y otras leguminosas, ingesta frecuente de bebidas azucaradas e incumplimiento de la recomendación de 5 porciones diarias de verduras y frutas. La verdad es que es más fácil pelar una mandarina o comer una manzana que preparar una ensalada, pero las verduras frescas no harinosas contienen nutrientes esenciales, por lo cual ambas son importantes y se complementan.

Prevenir es mejor que curar, pero significa nadar contra corriente. Es un hecho que los panes dulces y las piezas de repostería duplicaron su tamaño en los últimos años. Desde el jardín de infantes, los niños festejan cumpleaños con piñatas, confites, chocolates y pasteles ricos en azúcar; también en oficinas y a nivel familiar. Las cadenas de comidas rápidas multiplican sus sucursales en todo el país y ofrecen pizzas de menor precio, mayor tamaño y cada vez más ricas en grasas. Como atenuante, algunas cadenas han incorporado versiones saludables, como hamburguesas de pescado y ensaladas.

Un llamado especial a las empresas que importan o producen, preparan o sirven alimentos, para que apliquen su criterio, recursos tecnológicos, innovación y creatividad, de manera que todos podamos disfrutar versiones más saludables y apetitosas de los platillos y bebidas.

Según escribió Sun Tzu, en su libro El arte de la guerra
"Si no puedes con tu enemigo, únete a él"

En 40 años o menos

Dra. Nelsi Moreira Castro



Cuando ingresé a estudiar Nutrición en la Universidad de Costa Rica en 1982, nos informaron que el país ocupaba poco menos de 200 Nutricionistas para trabajar en Hospital (Caja Costarricense

de Seguro Social) y en Salud Pública (Ministerio de Salud), esos eran los dos campos de trabajo que nos mencionaron.

Hoy, más de 40 años después, vemos con asombro que esa estimación se quedó corta. Solo en la Caja Costarricense de Seguro Social trabajamos alrededor de 400 Nutricionistas.

El Colegio de Profesionales en Nutrición reporta casi 4000 Nutricionistas. Muy por encima de la estimación realizada allá por los años 80.

En estos años de experiencia laboral he sido testigo del crecimiento de nuestra disciplina. Al inicio de mis años de estudio, cuando compartíamos con estudiantes de otras profesiones, nos preguntaban ¿Qué estudian?, al responder que Nutrición, nos veían con asombro y nos respondían con otra pregunta ¿Qué es eso? y aunque intentábamos explicar nuestro campo laboral, la verdad es que tampoco lo teníamos tan claro.

La realidad actual es otra, cuando digo que soy nutricionista la respuesta es ¡Qué bonito!, y la gran mayoría nos imaginan con todas las herramientas para cuidar nuestra salud y, obvio, mantenernos delgados, pero ese sería tema de otro artículo.

¿Cómo pasamos de ser una disciplina que nadie conocía a una que muchos idealizan?

Cada uno puede dar sus propias apreciaciones, la mía es que en estos casi 40 años en que la Universidad de Costa Rica puso a disposición los primeros profesionales "hechos en Costa Rica", hemos venido realizando una labor de hormiga para posicionar la Nutrición Humana como una más de las Ciencias de la Salud.

La visión inicial de dos campos de trabajo se quedó corta. Muchos colegas incursionaron en campos laborales no previstos. Arriesgándome a dejar algunos por fuera, quiero mencionar a la Dra. Kattya Chaves Montero como Visitadora Médica, la Dra. Ligia Chaves Rodríguez en la Industria Alimentaria y a la Dra. Adriana Navarro Garro como emprendedora, desarrollando productos modificados nutricionalmente para un mercado que no estaba siendo atendido. Hoy tenemos hasta un Premio Nacional de Ciencia gracias a la Dra. Georgina Gómez Salas.

En el Hospital Dr. R. A. Calderón Guardia, muchas colegas iniciaron en nombramientos de auxiliar de cocina o de auxiliar de enfermería. Eso sí, se comportaban como lo que son Profesionales de la Nutrición. Los profesionales de las otras disciplinas, ajenos a la condición de pago que esos nombramientos generaban, solo fueron testigos de que estaban frente a un Nutricionista con gran compromiso y mística. Gracias a esos pioneros, todos esos puestos que un día improvisamos hoy son Profesionales.

De igual forma, el rol del nutricionista a nivel público y el que se realiza a nivel privado, lejos de rivales, resultaron ser colaborativos.

Los colegas del sector privado han desarrollado herramientas en la atención nutricional de pacientes más atractivos y dinámicos. Nos retan a las del sector público para mejorar la calidad de atención, pese a las eventuales limitaciones que se dan en la Institución. Desde ambos sectores

se ha logrado promocionar la labor que un profesional de la Nutrición puede realizar, y, por lo tanto, todos ganamos al visibilizarnos.

Existe hoy en Costa Rica una frase que define estatus: "mi Nutricionista me dijo que..."

En el Caja Costarricense de Seguro Social hemos desarrollado gran cantidad de documentos que están a disposición para uso de todos, a nivel académico y a nivel privado, en los servicios de alimentación o de Nutrición de hospitales privados.

Hasta aquí considero que hemos hecho un buen trabajo. Lo hemos hecho con pasión, con gran autoestima laboral. Pero todavía falta mucho por hacer. Convivimos con disciplinas de la salud con muchos años en puestos de toma de decisiones más reconocidos y mejor remunerados. Ahí están nuestros espacios de mejora y los retos que deben atender las nuevas generaciones.



La rutina no es lo mío





Hola soy Norma Meza, me puedo describir como una persona sumamente activa, de las que no me puedo quedar quedita y siempre estoy inventando hacer cosas. Desde hace muchos años hago ejercicios en el gimnasio con el fin de mantener mi salud física y mental. Sin embargo, en un momento dado pensé que por qué no empezaba a hacer atletismo. Empecé poco a poco y logré participar en algunas competencias de 10 Km con un tiempo no tan malo, pero el desgaste que demanda este deporte me pasó factura y empezó a dolerme todas las articulaciones.

A raíz de esa situación cambié de deporte y pasé a la natación participando en varias competencias de aguas abiertas, empezando con 1500 metros, luego 3000 metros y pocas de 5000 metros. Esto ha sido una experiencia increíble, porque, además, del esfuerzo que implican estas competencias, generan una sensación de triunfalismo con solo terminarlas, ya que el objetivo personal es mejorar mis propios tiempos y no ganarle a nadie más.

Un día se conformó un grupo de nadadores que queríamos certificarnos para bucear. Es esa oportunidad obtuvimos la certificación Open Water Dive de PADI, e iniciamos así en este maravillo mundo submarino. Con esta certificación podíamos sumergirnos a un máximo de 18 metros. En

esas inmersiones vimos, además de una gran variedad de pescados de todos tipos, colores y tamaños, observamos tiburones punta blanca, tortugas, rayas, caballitos de mar, corales de toda variedad, entre otros. Este inicio fue cautivador y el despertar a un mundo lleno de colores, variedad de especies y desconocido.

Seguimos avanzando en las certificaciones, y digo seguimos, porque somos mi esposo y yo los que nos hemos acompañado en esta aventura del buceo. Sacamos luego la certificación de Advance Open Water que nos permite inmersiones de 18 a 35 metros y la certificación de Nitrox que nos habilita usar aire con un porcentaje mayor de oxígeno con el fin de tener mayor tiempo de inmersión.

Con estas certificaciones, logramos prepararnos para bucear en la Isla del Coco, catalogado dentro de los 5 mejores lugares de buceo del mundo. Esta ha sido la mejor experiencia de buceo, observando tiburones martillo, tiburones galápagos, tiburones punta negra y tiburones punta blanca. También mantas, rayas, peces de todos colores, corales, etc. Otros lugares de buceo que hemos visitado han sido Islas Murcielago, Isla del Caño, Isla Catalinas y diferentes puntos de Bahía Culebra. Cada uno de ellos tienen su encanto y han sido únicos.

El buceo ha sido la mejor experiencia que he tenido de una actividad que debe realizarse con responsabilidad, prudencia, compañerismo y respeto por los océanos y el hábitat marino.



Compartiendo el conocimiento

Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica

Análisis de la relación entre el índice de calidad de los carbohidratos en la alimentación con las características sociodemográficas, el estado nutricional y la actividad física de la población urbana costarricense durante el 2014 y 2015 del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS). (2021). Segura Buján Marco Vinicio.

Escuela de Nutrición de la Universidad de Ciencias Médicas

Propuesta Educativa sobre estrategias nutricionales seguras para el manejo adecuado de peso categórico antes y durante competencia, dirigido a atletas juveniles de judo de Costa Rica. (2023). Rojas Brenda, Lisseth Rojas y María del Carmen Ríos.

¿Sabía usted qué es el
arroz extruido?



Desde el 2002, Costa Rica promulgó mediante el "Reglamento para el enriquecimiento del arroz No. 30031", la fortificación obligatoria de este grano. Es así como todo el arroz pilado (no gourmet) que se comercializa y consume en el país ya sea nacional o importado debe ser fortificado con: tiamina, niacina, ácido fólico, cobalamina, vitamina E, selenio y zinc.

En el país se utilizan dos técnicas de fortificación y una de ellas es la extrusión, con la técnica del arroz extruido, se elabora un grano con harina a base del mismo arroz pilado, a la cual se le incorpora, la premezcla con los nutrientes para la fortificación, por eso en la bolsa de arroz se ven unos granos diferentes o que parecen "empolvados", hay aproximadamente 5 gramos de grano fortificado por cada kilo de arroz.

Fuente: Revista Ciencia más Tecnología, UCR abril 2024

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