

LISTA DE CONTENIDO Nutrición U3

Nombre del alumno (a): EQUIPO #3 B° "D"		Campos de aplicación:	
Curso: Nutrición		Aula	
Unidad: Tx Dietético en Enf. Crónicas No transmisibles			
Tema: Artículos			
Evidencias por desempeño: Conocer los diferentes aspectos nutricionales que intervienen en la prevención y tx de las ECNT			
Evidencias de actitud asociada: Responsabilidad, limpieza y orden			
Valor total: 100%			
Instrucciones para el alumno: Se elaborará una presentación con diapositivas (software a conveniencia) en base a un artículo científico, publicado por una revista científica seria e indexada, sobre alguna enfermedad crónica degenerativa (obesidad, SM, DM, IR, Dislipidemia, Hipertensión, ECV, etc.) y la relación con la alimentación – nutrición –tx, de su elección. Deberá enviar las diapositivas al mail estelakassab@hotmail.com			
CARACTERÍSTICAS A EVALUAR	CUMPLE		OBSERVACIONES
	SI	NO	
EXPOSICIÓN:			
Puntualidad en la entrega (10%)	✓		
Diapositivas: Presentación, Índice, Información adecuada al temá, sin saturación de letras, con imágenes relacionadas al contenido de la diapositiva. Las diapositivas deberán tener color y número de letra que permita una adecuada visualización. (30%)			25%
Contenido: Extraer la información medular del artículo, teniendo una secuencia en la información, y un resumen con una redacción adecuada y entendible. Tipo de revista y seriedad del artículo. (60%)			60%
Observaciones OPORTUNAS	95%		Porcentaje de competencia logrado
			Juicio de competencia
			() Competente (70%)
			() No competente

- Sántiz Hdz. Luis Arnulfo
- Sosa Méndez Juan Carlos
- Soto Vera Isis Marina
- Valdez Mazariegos Alejandra Estefanía.
- Velasco Cano Erúel Oscar Expone

21/oct.

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE CHIAPAS
FACULTAD DE MEDICINA "DR. MANUEL VELASCO SUAREZ"
CAMPUS II.

**CONSUMO DE BEBIDAS PARA UNA VIDA SALUDABLE:
RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN MEXICANA.**

OCTAVO MODULO GRUPO D. EQUIPO III:

LUIS ARNULFO SANTIZ HERNÁNDEZ.

JUAN CARLOS SOSA MÉNDEZ.

ISIS MARINA SOTO VERA.

ALEJANDRA ESTEFANIA VALDEZ MAZARIEGOS.

ERCIEL ÓSCAR VELASCO CANO.

MAESTRA ESTELA GUADALUPE KASSAB AGUILAR.

El desarrollo de las "Recomendaciones sobre el consumo de bebidas para la población mexicana" es consecuencia del gran aumento de los patrones de peso no saludable y de diabetes mellitus tipo 2 en los últimos 20 años, junto con el incremento del consumo de energía proveniente de las bebidas durante el mismo periodo.

La ingestión de energía proveniente de las bebidas representa 21% del consumo total de energía de adolescentes y adultos mexicanos. El promedio de ingestión energética proveniente de bebidas calóricas para los mexicanos mayores de dos años ha aumentado de 100 a 300 kcal al día, para los diferentes grupos de edad y en ambos sexos.

Una dieta saludable no requiere líquidos para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes; pero puede incluir diversos tipos de bebidas, además del agua, aunque estos tienen menor capacidad de producir saciedad que los alimentos sólidos.

Los requerimientos promedio de agua se ha establecido en 3.7 litros al día para hombres y 2.7 litros para mujeres. Cerca de 80% de esas necesidades diarias las aporta la ingestión de bebidas, incluida el agua; el resto se adquiere a través de los alimentos sólidos.¹⁷ Por el contrario, la contribución de los líquidos para satisfacer la cantidad de nutrientes esenciales recomendados es mínima, excepto por la leche.

Las recomendaciones de este Comité de Expertos se dirigen a la población mayor de dos años de edad, ya que antes de esa edad existen recomendaciones internacionales.

Al evaluar cada categoría de bebidas se consideraron los siguientes factores:

1. Densidad energética y de nutrientes. La densidad energética se definió como kcal/240 ml. La densidad de nutrientes se definió como el contenido nutricional (en las unidades específicas de cada nutriente) por 240 ml.
2. Contribución al consumo total de energía y peso corporal.
3. Contribución a la ingestión diaria de nutrientes esenciales.
4. Evidencia de efectos benéficos en la salud.
5. Evidencia de efectos adversos a la salud.

El Comité de Expertos clasificó las bebidas en seis niveles; desde las menos recomendadas (nivel 6), integradas por bebidas que deben consumirse sólo de forma esporádica y en cantidades limitadas, hasta las más recomendadas (nivel 1), que deben constituir la principal fuente de líquidos: el agua.

Nivel 1. Agua potable

No provee energía, por estas razones se considera la elección más saludable para lograr una adecuada hidratación.

Nivel 2. Leche baja en grasa (1%) y sin grasa y bebidas de soya sin azúcar adicionada

Los productos lácteos bajos en grasa y la leche de soya fortificada son una importante fuente de proteína, vitamina D, calcio y otros micronutrientes.

elevado. Se recomienda que las mujeres embarazadas limiten su consumo de cafeína, dado que el consumo en cantidades mayores de 300 mg por día se ha vinculado con un aumento del riesgo de aborto y bajo peso al nacer. La recomendación es que se limite el consumo de cafeína en niños a 2.5 mg por kg de peso por día debido al riesgo de posibles efectos en el SNC.

Nivel 4. Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales (café, té y refrescos de dieta)

Las bebidas con edulcorantes no calóricos (refrescos de dieta, aguas con vitaminas, bebidas energizantes y otras bebidas dietéticas a base de café o té) son preferibles a las endulzadas con calorías, ya que proveen agua y sabor dulce, pero no energía. Raben y colaboradores han mostrado que las bebidas con edulcorantes artificiales sin calorías se relacionan con una disminución de peso cuando se toman en cantidades similares a las bebidas con edulcorantes calóricos. Hallazgos publicados por un grupo de investigadores italianos sugieren que en ratas el aspartame consumido de por vida y en cantidades mayores a las que habitualmente consumen los seres humanos puede incrementar el riesgo de cáncer. Se han publicado algunos estudios que sugieren que el sabor muy dulce en estas bebidas puede propiciar la preferencia por dicho sabor.

Este condicionamiento al sabor dulce de niños y durante el embarazo es de especial preocupación, dados sus posibles efectos en el largo plazo.

Nivel 5. Bebidas con alto valor calórico y beneficios a la salud limitados: jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas, bebidas deportivas

Jugos de frutas: proveen la mayor parte de los nutrientes de su fuente natural, pero también tienen un alto contenido energético y con frecuencia alteran el contenido de fibra, vitaminas y otros beneficios no nutritivos presentes en la fruta entera antes de licuarla. Los jugos de frutas se emplean cada vez en mayor cantidad en la industria como la bebida para reemplazar los refrescos. Sin embargo, no son un buen sustituto ya que proveen un número igual o mayor de calorías, lo que contrarresta sus beneficios para la salud.

Leche entera: la leche entera, la cual preserva la totalidad de la grasa, suministra entre 138 y 150 kcal por 240 ml, un aporte muy superior al de la leche baja en grasa (1%: 103-105 kcal por 240 ml) y la leche descremada o sin grasa (80-90 kcal por 240 ml). Además, la grasa de la leche tiene alto contenido de ácidos grasos saturados, cuyos efectos adversos se han documentado con amplitud en numerosos estudios, en particular en relación con el mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Bebidas deportivas: contienen 50 a 90% de energía (75-140 kcal por 240 ml) de las contenidas en refrescos con azúcar y proveen pequeñas cantidades de sodio, cloruro y potasio. Estas bebidas están formuladas para atletas de alta resistencia y no son útiles o importantes para otros atletas o individuos que hacen ejercicio.

Bebidas alcohólicas: el Comité no recomienda el consumo de alcohol; empero, si se consumen en cantidades moderadas proveen algunos beneficios para los adultos, sobre todo en la salud cardiovascular. El consumo moderado se define como no más de una bebida al día para mujeres y dos para hombres.

En estudios, el consumo de leche baja en grasa se vinculó en grado positivo con el aumento del índice de masa corporal; así mismo es una fuente importante de calcio y la fuente clave de la vitamina D (debido a la fortificación), en particular para las edades de 6 a 18 años.

Algunos estudios han documentado un efecto benéfico de la leche en reducir el riesgo de síndrome metabólico y una serie de trastornos que incluye resistencia a la insulina, intolerancia a la glucosa, hipertensión, hipertrigliceridemia y niveles bajos de lipoproteína de alta densidad (dieta DASH). Dentro de la evidencia de posibles efectos adversos del consumo de leche, un metaanálisis de estudios de casos y controles notificó 70% de aumento del riesgo de cáncer de próstata en los hombres con categorías altas de consumo de leche en comparación con los de categorías bajas de consumo.

Nivel 3. Café y té sin azúcar:

Te: provee una variedad de flavinoides y antioxidantes así como micronutrientes, en especial el fluoruro. También provee algunos aminoácidos, entre los cuales el más importante es la teanina. Se ha demostrado que esta mejora la inmunidad innata, estimula las células T. Un efecto que se ha reproducido con la cantidad de té que habitualmente consumen los seres humanos (5-6 tazas al día).

Café:

En una cohorte en Estados Unidos de América se observó también una modesta relación inversa entre el consumo de café descafeinado y el riesgo de diabetes mellitus tipo 2, lo que sugiere que tal vez algunos componentes diferentes de la cafeína podrían contribuir a la reducción de este riesgo. El consumo de café en grandes cantidades se ha vinculado con una reducción significativa del riesgo de cáncer colorrectal en varios estudios de casos y controles. El consumo de café y cafeína se ha acompañado de reducciones significativas del riesgo de la enfermedad de Parkinson en hombres, pero no en mujeres.

El consumo de café hervido y sin filtrar es una preocupación en particular, Se ha encontrado que el café preparado de esta manera eleva las concentraciones plasmáticas de colesterol total y colesterol LDL. Por el contrario, el café filtrado no parece tener estos efectos adversos en los perfiles de lípidos

Calorías añadidas: agregar leche, crema o edulcorantes calóricos incrementa la densidad energética de estas bebidas y ello hace menos recomendable su consumo.

Consumo de cafeína:

Aunque la cafeína es un diurético suave, los estudios con seres humanos indican que el consumo de cafeína menor a 500 mg al día no causa deshidratación o desequilibrio crónico de agua, ya que el contenido líquido de la bebida con estas cantidades de cafeína compensa el efecto diurético agudo. Una ingestión moderada de cafeína hasta de 400 mg al día no guarda relación con un aumento del riesgo de enfermedades del corazón, hipertensión, osteoporosis o colesterol

El consumo de alcohol en cantidades elevadas se acompaña de otros problemas de salud significativos, como cirrosis hepática, hipertensión, accidente vascular cerebral hemorrágico, miocardiopatía, fibrilación auricular y demencia.

Alcohol combinado con bebidas energéticas y/o refrescos: una nueva e importante tendencia es la combinación del alcohol con bebidas energéticas u otras bebidas con cafeína. Estas bebidas son una práctica muy común, y especialmente peligrosas al combinarse con alcohol, porque reducen la propensión a sentir la embriaguez. Las bebidas energéticas son estimulantes y el alcohol es un depresivo; por lo tanto, la combinación de estos dos efectos puede ser peligrosa. Los efectos estimulantes pueden enmascarar la intoxicación y afectar la capacidad del individuo de reconocer la cantidad de alcohol que ha consumido.

Nivel 6. Bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrimentos (refrescos, jugos, aguas frescas y café con azúcar)

El Comité recomienda que este conjunto amplio de bebidas sólo se consuma de manera esporádica y en porciones pequeñas. Dichas bebidas proveen excesivas calorías y ninguno o muy escaso beneficio nutricional.

México es uno de los principales consumidores de refrescos per cápita en el mundo. Además, se incluye el café y el té con leche o crema, una gran variedad de bebidas a base de jugos de fruta o soya, aguas frescas con cantidades excesivas de azúcar, atoles, bebidas energéticas y licuados (bebidas de fruta con azúcar y leche entera). La recomendación del Comité es consumir estas bebidas azucaradas sólo de modo eventual. Los edulcorantes calóricos se han vinculado con caries dental, consumo elevado de energía, consumo reducido de calcio y otros nutrimentos y aumento de peso, además de diabetes mellitus tipo 2.

En las cantidades consumidas actualmente, estas bebidas contribuyen a la epidemia de obesidad y diabetes en México al facilitar la ingestión excesiva de calorías.

Los refrescos y las bebidas azucaradas a base de fruta no son las únicas bebidas con alto contenido calórico. Nuevas bebidas, con el mismo perfil, se ofrecen de forma constante. Ejemplos de ello son los licuados con un contenido elevado de calorías.

Niños de edad preescolar: los infantes y niños pequeños tienen necesidades muy específicas y para ellos el Comité apoya las recomendaciones sobre lactancia materna y alimentación complementaria que propuso la OMS. Sin embargo, después de los dos años de edad existen efectos importantes en la salud si se consumen dietas con alto contenido de grasa saturada, por lo que se recomienda el consumo de leche baja en grasa (1%) o sin grasa.

El adulto ejemplo tiene un requerimiento energético de 2200 kcal, lo que exige una ingestión total aproximada de líquidos de 3.9 litros. En la dieta de este adulto, el agua contribuye con 48% del volumen total de bebidas que consume; otras bebidas no endulzadas (café y té) suministran 20% más; resta sólo 32% para la leche, el jugo y otras bebidas endulzadas con calorías. Estas proporciones proveen 12.5%, sólo 2.5% de calorías por encima del perfil sugerido por el Comité.

Para el hombre mexicano promedio, la recomendación es el consumo de alrededor de 220 kcal o menos, lo cual es menos de la mitad del patrón del

consumo actual. Para una mujer, las calorías promedio de consumo son de 1800 kcal; de éstas, sólo 180 calorías deben provenir de bebidas. El Comité recomienda, con base en esta revisión y su conocimiento sobre salud y nutrición, los siguientes intervalos de consumo de bebidas:

Nivel 1: agua potable: 750-2 000 ml al día (estas cantidades deben ser mayores en personas que practican actividad física vigorosa o en climas muy calurosos).

Nivel 2: leche semidescremada (1%) y descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada: 0 a 500 ml al día (no se recomienda el consumo de ningún tipo de leche, excepto la materna, en niños menores de un año de edad; para preescolares mayores de dos años y escolares se sugiere sólo leche semidescremada (1%) o sin grasa).

Nivel 3: café y té sin azúcar añadida: 0 a 1 litro al día (puede reemplazarse por agua; la cafeína es un factor limitante y no deben tomarse más de 400 mg por día o alrededor de un litro al día de café filtrado; dichas bebidas no se recomiendan para preescolares y escolares).

Nivel 4: bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: 0 a 500 ml por día (se podrían sustituir por té y café, con las mismas limitaciones señaladas para la cafeína). Estas bebidas no se recomiendan para preescolares ni para escolares.

Nivel 5: bebidas con alto valor calórico y limitados beneficios a la salud: jugo 100% de frutas, 0 a 125 ml al día. No se promueve el consumo de alcohol, pero si se consume, las recomendaciones de bebidas alcohólicas es de 0 a 1 al día, para mujeres y hombres (se considera como una bebida una cerveza de 240 ml, 150 ml de vino o 45 ml de licores destilados). No se recomienda el consumo de leche entera en niños menores de un año ni en personas mayores de dos años.

Nivel 6: bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrimentos: no se recomienda su consumo; si se ingieren deben beberse sólo de manera ocasional y en una porción no mayor de 240 ml.