

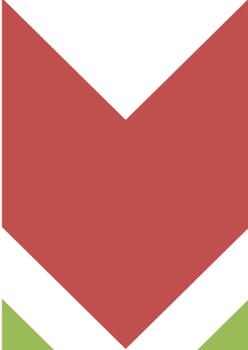


Segundo Foro de Pobreza y Desarrollo Regional

Presenta:

Criterios nutricionales para la elaboración de una canasta alimentaria en el DF

M. en C. Elsa Berenice Gaona Pineda
EOC Priscila Álvarez Reyes



- **Dieta**

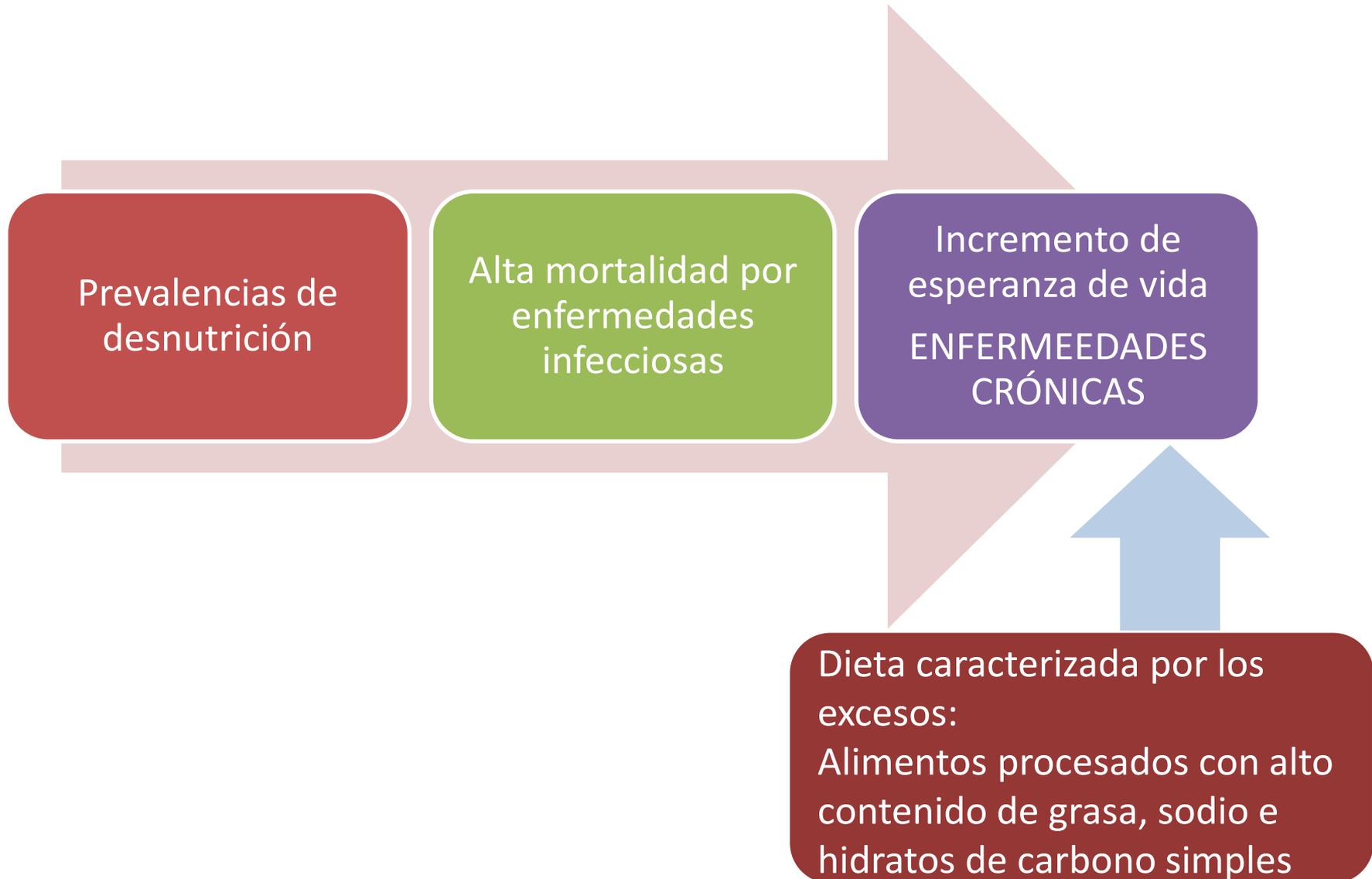


- **Determinante del estado de salud**



- **Mantenimiento y desarrollo**

Transición nutricional y epidemiológica



ENSANUT 2012

- Malnutrición por deficiencias o excesos
- Prevalencias elevadas de anemia en menores de 5 años, mujeres y en adultos mayores
- Altas prevalencias de enfermedades crónicas (sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular)

Implicaciones de las enfermedades crónicas



Criterios para la elaboración de una canasta alimentaria en el DF

Grupos de alimentos por grupo poblacional

- Niños(as) menores de 6 meses
- Niños(as) de 6 meses a 12 meses.
- Niños(as) de 1 a 3 años.
- Niños(as) de 4 a 8 años.
- Hombres de 9 a 13 años.
- Hombres de 14 a 18 años.
- Hombres de 19 a 50 años.
- Hombres de 51 a >70 años.
- Mujeres de 9 a 13 años.
- Mujeres de 14 a 18 años.
- Mujeres de 19 a 50 años.
- Mujeres de 51 a >70 años
- Embarazo y lactancia

**Los grupos de edad están basados en las necesidades fisiológicas según la etapa biológica (crecimiento, mujeres en edad fértil, eficiencia metabólica).*

Criterios para la elaboración de una canasta alimentaria en el DF

- Nutrimientos y sus requerimientos: desnutrición, sobrepeso y obesidad
- Etapas del desarrollo y estado fisiológico

- Deficiencia de hierro: la anemia
- Menor desempeño escolar, en niños y en menor capacidad laboral e ingresos en adultos

- Contenido de sodio: ECV, ER, EVC
- Costo del tratamiento, discapacidad y/o muerte

- Consumo de grasas saludables
- Ácidos grasos trans: aumento en el riesgo de enfermedad cardiovascular

- Recomendaciones de bebidas saludables
- Bebidas endulzadas: desarrollo de sobrepeso, obesidad y sus comorbilidades

Recomendaciones de nutrimentos

- Recomendaciones de ingesta diaria mexicanas (Bourges, 2008)
- Institute of Medicine, 2005
- Institute of Medicine, 2006
- Estimación de energía: peso, talla, y nivel de actividad física por grupo de edad (ENSANUT 2012)



Alimentos que potencialmente pueden cubrir los criterios delimitados



• Alimentos altos en hierro

Carnes roas magras, hígado, pescados, huevo, espinacas, quelites, acelgas, berros, lentejas, frijoles...



- Potenciadores de absorción de hierro
- Papaya, manzana, pera, melón, uvas, sandía, naranja, piña, mango, guayaba, fresas, limón, naranja, guayabas



- Alimentos de alta calidad nutricional que no sobrepasen recomendación de sodio.
- Cereales adicionados con hierro y zinc sin azúcares añadidos



- Fuente grasas: alimentos que favorezcan el aporte de grasa insaturada.

Atún, Blanco del nilo, oriental, bagre, sardina, cazón

Aceites vegetales para cocinar como: aceite de canola, maíz, cártamo, soya..

Frutos secos como cacahuete natural, almendra, nueces...



- Bebidas saludables
- Agua sola potable, leche y yogur para beber descremados, café y té sin azúcar, bebidas con fruta sin azúcar adicionada...

Alimentos que potencialmente no cubren los criterios delimitados

Alto contenido de grasas saturadas y trans

Galletas, pasteles, pan dulce industrializado o casero, leche entera...

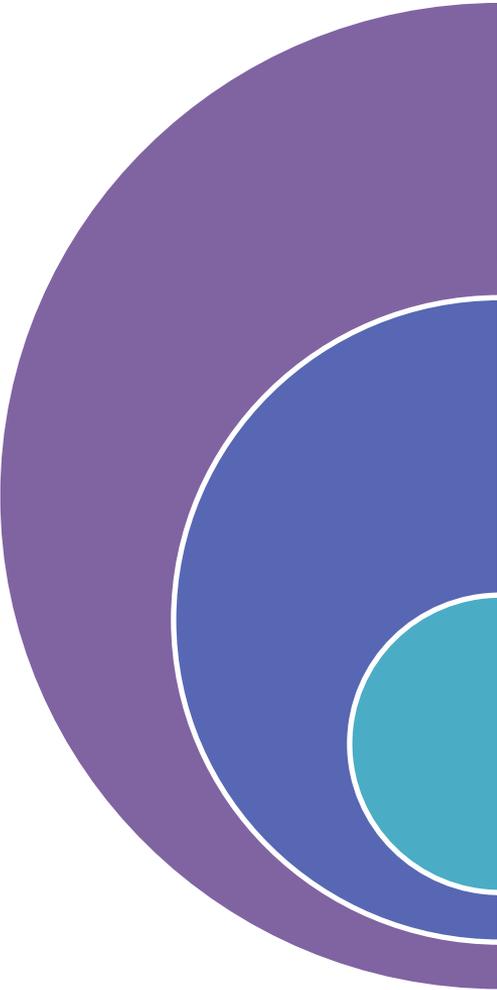
Bebidas endulzadas

Jugos naturales e industrializados, refrescos, aguas con azúcar casera o industrializada, leche saborizada, café y té con azúcar...

Alimentos industrializados como

Botanas, golosinas, sazonadores de cocina, enlatados, embutidos...

Consideraciones finales



Estimar contenido de energía y nutrimentos para cada grupo de edad → cantidad de alimentos

Implementación de estrategias para informar y educar a la población en conocimientos de nutrición y salud y diseño de estrategias para aumentar la aceptabilidad de alimentos saludables.

Costo: políticas focalizadas a mejorar el acceso, producción y distribución de alimentos a poblaciones mas pobres

Crear políticas que permitan regular la promoción, distribución y oferta de alimentos relacionados con padecimientos crónicos

“Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda...”

Conclusión

- La canasta alimentaria para el DF puede ser el mecanismo de orientación tanto para la ciudadanía para la selección de sus alimentos, como para el Gobierno para el diseño de estrategias que faciliten el acceso a una dieta saludable.