

Nutriólogos Contigo

Celebra con sabor y salud



**Omega-3:
el equilibrio perdido en
nuestra alimentación**

**Dormir bien para vivir mejor:
el papel del magnesio en un
descanso reparador**

**Más allá del peso:
descubre cómo conocer tu
composición corporal puede
transformar tu salud**



Bienvenida

Estimadas y estimados lectores:

Es un honor darles la más cordial bienvenida al primer número de **Nutriólogos Contigo**, la revista digital del **Colegio Mexicano de Nutriólogos**, concebida como un espacio de encuentro, reflexión y diálogo entre los profesionales de la nutrición y la sociedad mexicana.

Nutriólogos Contigo nace con el propósito de acercar el conocimiento nutricional a todos los sectores de la población. A través de sus páginas digitales, queremos compartir herramientas prácticas, consejos y reflexiones que inspiren a las familias mexicanas a adoptar estilos de vida más saludables, sin dejar de lado el gozo y la convivencia que caracterizan nuestra cultura.

En este número inaugural, dedicado a las **fiestas decembrinas**, abordamos un tema muy cercano a todos: cómo disfrutar de las tradiciones con equilibrio, cuidando la salud y fomentando hábitos conscientes. Encontrarán recomendaciones para preparar botanas saludables, mantener la actividad física en esta temporada, y aprovechar la convivencia sin comprometer el bienestar.

Cada artículo que aquí se presenta refleja el compromiso de nuestros asociados por promover una **nutrición basada en la evidencia**, con un enfoque humano, preventivo y socialmente responsable. Esta revista es, además, un testimonio del trabajo colaborativo entre los profesionales que conforman nuestro Colegio, quienes día a día contribuyen al desarrollo de políticas, programas y acciones que fortalecen la salud pública en México.

Queremos que **Nutriólogos Contigo** sea una ventana abierta hacia la sociedad, un medio que difunda el conocimiento, impulse la educación alimentaria y refuerce la confianza en la labor del nutriólogo como agente de cambio en la construcción de un país más sano.

Les invitamos a leer, compartir y ser parte activa de esta comunidad. Porque hoy más que nunca, **la nutrición nos une, nos guía y nos inspira.**

Con aprecio y compromiso,

*“Un gremio unido,
es un gremio fortalecido”*

PhD. Edwin E. Martínez Leo, NC.
Presidente del Consejo Directivo 2025- 2027



Editorial

Las fiestas decembrinas en México son festejos llenos de tradiciones, sabores, colores y aromas, aunados a un profundo sentido de hermandad. Se llevan a cabo en el mes de diciembre e incluyen desde las posadas, pastorelas, cena navideña y la llegada del año nuevo. Lo interesante es que en nuestro país, estas festividades no terminan el día 31, sino que se extienden a inicios de enero gracias al inigualable maratón **GUADALUPE-REYES**, el cual enfatiza el espíritu festivo y humor mexicano e inicia “oficialmente” el 12 de Diciembre para terminar el 06 de Enero con la partida de la rosca... sin embargo, muchos alargan los festejos hasta el día de la Candelaria.

Disfruta estas fiestas y crea instantes eternos.

LN. Ana María Tello Hernández
 Vocal de Vinculación
 Consejo directivo 2025-2027

Créditos

Revista Digital Nutriólogos Contigo es una publicación trimestral con registro ante INADUTOR y publicada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos AC, Carolina 113, Noche Buena, Benito Juárez, 03720 Ciudad de México, CDMX, México.

CONSEJO EDITORIAL

EDITOR

PhD. Edwin Enrique Martínez Leo, NC.
 Presidente del Consejo Directivo 2025- 2027

GESTIÓN DE CONTENIDO

Dra. Guillermina Juárez Villalobos

COORD. DE VINCULACIÓN Y PATROCINIOS

LN. Ana María Tello Hernández

MARKETING Y COMUNICACIÓN

LDN. Airam García Correa

DISEÑO E IMAGEN

olonatech.com

Diseño: Oscar Tello Hernández

Asistente diseño: DG César S. Hernández Torres

Índice



Cómo disfrutar tus posadas y fiestas sin remordimientos

Llegan las fiestas y posadas navideñas y con ello las reuniones, lo primero que uno piensa es ¿qué comer?



5 estrategias para decirle sí al ponche y no al exceso de azúcar

Decirle sí al ponche no significa renunciar al placer, sino aprender a disfrutarlo con conciencia.



Botanas navideñas: versiones ligeras y deliciosas

Conoce ideas prácticas para transformar tus botanas navideñas en opciones más ligeras, sin perder sabor ni tradición.



Fiestas decembrinas: disfrutar sin kilos de más

Para muchos, estas fechas representan no solo celebración, sino también un reto: ¿cómo disfrutar de la comida sin excederse?



16

**Omega-3:
el equilibrio
perdido en
nuestra
alimentación**

Actualmente, vivimos inmersos en hábitos alimentarios marcados por la rapidez y la practicidad, hace que muchas personas no obtengan cantidades adecuadas de ácidos grasos omega-3



20

**Inicia tú año
más activo.
Cómo hacer que la
actividad física sea
parte de mi vida**

¿Sabías que el ejercicio es un pilar fundamental para conservar tu salud física, mental y emocional?



23

**Tamales:
tradición, sabor
y nutrición en
un solo bocado**

Pocos platillos nos conectan tanto con nuestra historia como el tamal. ¿Podemos seguir disfrutando de los tamales sin culpa ni exceso?



26

**Cocinar con
salud: el arte de
elegir el mejor
método**

¿Sabías que cómo cocinas puede influir tanto en tu salud como qué comes? La forma en que preparamos los alimentos cambia su textura, sabor, digestibilidad y valor nutricional.



28

**Dormir bien para
vivir mejor:
el papel del
magnesio en un
descanso reparador**

Dormir bien no es un lujo, sino una necesidad biológica que influye en casi todos los aspectos del bienestar físico, mental y emocional.



31

**Un paso a la vez
en el camino a
un estilo de vida
saludable**

Hoy en día, es común escuchar en medios de comunicación y redes sociales la importancia de “comer sano” y llevar un “estilo de vida saludable”.



34

**Más allá del peso:
descubre cómo
conocer tu com-
posición corporal
puede transformar
tu salud**

Cada inicio de año llega acompañado de nuevos propósitos: mejorar la alimentación, realizar más actividad física o “bajar algunos kilos”.





Cómo disfrutar tus posadas y fiestas sin remordimientos

POR ENC. EDGAR URIEL FURLONG ESPÍRITU

Asociado N° 1332 Colegio Mexicano de Nutriólogos
Nutriólogo clínico adscrito al Hospital Regional Materno Infantil, Monterrey, Nuevo León.

Llegan las fiestas y posadas navideñas y con ello las reuniones, lo primero que uno piensa es ¿qué comer? Cómo resistir los sabores de los tamales, el ponche, la pierna, entre otras tantas comidas de la amplia gastronomía mexicana, sin que la báscula juegue en nuestra contra. Pues hoy tendrá la respuesta en sus manos, para disfrutar y comer sin remordimiento, sólo es cuestión de tomar decisiones inteligentes de la mano de su nutriólogo de confianza.

Ordena y sirve tus alimentos con ESTRATEGIA

Uno de los errores más comunes es llegar a la posada o fiesta con mucha hambre, lo anterior, puede llevarte a un impulso desmedido por comer todo lo que veas y servirte todo de manera descontrolada. La solución no es privarse, por el contrario, iniciemos **reorganizando nuestra elección de alimentos de forma estratégica**.

Recientemente, una investigación reveló que las festividades navideñas suelen llevar a un aumento de peso corporal por los abusos en nuestra elección de alimentos; sin embargo, estrategias simples de control de porciones pueden apoyar a mitigarlo significativamente¹.

¿Cómo construir un plato de modo estratégico?

Hagámoslo de modo práctico y sencillo

1 Que la mitad de tu plato se vea verde y colorido.

Iniciemos colocando en nuestro plato alimentos coloridos, como ensalada fresca, verduras asadas (ejemplo: calabacitas o pimientos) o fruta de temporada (ejemplo: guayaba o tejocote del ponche). Estos alimentos deberán ocupar por lo menos la mitad de tu plato. Su riqueza en fibra, agua y antioxidantes, aportan saciedad, y te ayudarán a disminuir tu consumo de alimentos con mayor aporte calórico sin sentir hambre.

2 La cuarta parte de tu plato será la proteína de tu elección

Seguidamente, coloca la proteína de tu elección. Esto puede ser un trozo de pierna de cerdo, pavo,

res, pollo, lomo o tofu. Considera que la cantidad equivale al tamaño y grosor de la palma de tu mano, excluyendo los dedos y debe ocupar la cuarta parte de tu plato. La proteína también brinda saciedad y te ayudará a sentirte satisfecho y sin hambre por más tiempo.

3 Deja la última cuarta parte de tu plato para el antojo

Disfruta ese antojo sin remordimiento.

Los alimentos se hicieron para disfrutar, sólo seamos moderados; por tal motivo, en la cuarta parte restante de tu plato puedes colocar ese tamal, buñuelo o la rebanada de pastel que sea de tu elección. Sólo considera como estrategia, que el tamaño de la porción es esa cuarta parte restante de tu plato. Al destinar un espacio específico, se controla la porción y se disfruta sin excederse.

Presentación de una imagen ilustrativa de como queda un plato basado en las estrategias antes mencionadas.

4 El tamaño de tu plato hará la diferencia

Otro punto importante será el tamaño de tu plato, ya que de él dependerá el tamaño de las porciones anteriores. Elige un tamaño regular, ni muy grande, ni muy pequeño, ya que esto te ayudará a tener consciencia de la proporción y cantidad de tus alimentos. Evita llenar tu plato de alimentos, utiliza las estrategias anteriores, come lento y espera unos minutos, antes de pensar en volver a servirte. Recuerda que lo importante es la convivencia y la plática, disfruta ese momento de compañía de tus familiares y amigos. **Poner y centrar la atención en la conexión social y no solo en la comida, reduce la ansiedad y la tendencia a picar alimentos de manera inconsciente.**



Ahora, a todo plato de comida, le va una bebida, ¿Cuál es la estrategia?

Ya tienes tu plato en la mano y ahora toca la elección de la bebida. ¿Cuál elegir?

Muchas veces, el ponche tradicional y las bebidas alcohólicas están cargados de azúcares y calorías “vacías” que se suman rápidamente a tu aporte calórico. No dejes de disfrutar, sólo debes incluir agua a lo que consumas. **Por cada vaso de ponche o bebida alcohólica, consume un vaso grande de agua simple.** Esto ayuda a mantenerse hidratado, y reduce el consumo de otras bebidas con aporte calórico.

Por último, moverse será tu mejor aliado. El ambiente festivo influye mucho en cómo se come. El estrés por la organización y la presión social pueden llevar a comer por ansiedad, para ello, la actividad física es un aliado para disminuir ese estrés o la tensión de toda fiesta. No se trata de una rutina extenuante, sino de mantenerse activo.

Un estudio publicado en 2024, demostró que la actividad física regular, incluso de intensidad moderada como caminar, ayuda a regular el apetito y mejora el manejo del estrés².

Incluso, después de comer se puede proponer una caminata grupal para ver las decoraciones navideñas del vecindario. Organiza juegos que impliquen movimiento, y haz de esa fiesta o posada una experiencia inolvidable.

En el siguiente enlace podrás encontrar algunas ideas para convivir, divertirse y mantenerte activo:

<https://noro.mx/noticias/ideas-de-juegos-para-posadas-navidenas/>

Disfrutar de las posadas sin descuidar tu salud es completamente posible. La clave está en tres pilares respaldados por la ciencia: aplicar la estrategia del “plato consciente” para controlar las porciones, dominar las calorías líquidas hidratándose bien y mantener el cuerpo en movimiento para contrarrestar el estrés. Pequeñas decisiones conscientes, permiten saborear la temporada sin remordimientos.

Recuerda que el verdadero propósito de las posadas es la convivencia.

Esta Navidad, el mejor regalo es el placer de disfrutar con equilibrio.

¡Felices fiestas!

REFERENCIAS

- Abdulan, I. M., Costea, C. F., Butnariu, L. I., Gorun, F., Bujoreanu, F. C., & Gorun, O. (2023). Winter holidays and their impact on eating behavior—A systematic review. *Nutrients*, *15*(2), 420.10.3390/nu15194201.
- Stensvold, D., Viken, H., & Steinshamn, S. L. (2024). Effect of exercise training on weight loss, body composition, and metabolic health in adults with overweight or obesity: An umbrella review. *Sports Medicine*. Advance online publication. 10.1111/obr.13256.



5 Estrategias para decirle *sí* al ponche y no al exceso de azúcar

POR MTRA. IMELDA LEÓN LÓPEZ, NC.

Asociada N°1265 Colegio Mexicano de Nutriólogos
Directora de Investigación de la Universidad Regional de los Altos, Arandas, Jalisco.

El ponche navideño es uno de los sabores más entrañables de nuestra cultura: olor a canela, guayaba, tejocote y esa sensación de hogar que nos envuelve con cada taza caliente. Pero, entre piloncillo, frutas dulces y “tantito” azúcar, puede convertirse en una bomba de glucosa que desequilibra nuestro bienestar. *Decirle sí al ponche no significa renunciar al placer, sino aprender a disfrutarlo con conciencia y equilibrio.*

1 Antes de servirte, haz una pausa y pregúntate: “¿Lo disfruté realmente, o solo deseo participar del momento?”

Conecta con el significado emocional del ponche. Antes de pensar en calorías, recuerda que el ponche también alimenta el alma. Forma parte de las reuniones familiares, los recuerdos y la sensación de compartir. Desde la nutrición consciente, se trata de **reconocer lo que representa para ti ese alimento**: consuelo, tradición o convivencia. Al hacerlo, puedes disfrutarlo sin culpa y sin caer en el exceso.

2 Endulza con moderación usando piloncillo o dátiles, o bien prepara una parte sin azúcar y permite que cada quien ajuste a su gusto.

Ajusta el dulzor sin perder el sabor.

No necesitas mucho piloncillo para que tu ponche tenga alma. El secreto está en potenciar el sabor

natural de las frutas. Agrega más **canela, clavo, jamaica o cáscara de naranja**, que intensifican el aroma y reducen la necesidad de endulzar.

Dato curioso:

Una taza de ponche tradicional puede contener la cantidad de azúcar añadida equivalente a un refresco.

3 Por cada litro de agua, usa 1 taza de fruta picada variada y sin cáscaras excesivamente duras, para que no se dificulte la infusión de sabores.

Elige las frutas con estrategia.

Elige frutas frescas y con diferentes texturas. Algunas, como la **manzana y el tejocote**, aportan fibra que ayuda a mantener estables los niveles de glucosa. Evita las frutas en almíbar o las versiones envasadas con jarabe, ya que multiplican el contenido de azúcar.

4

Sirve tu ponche en una taza mediana (240 ml) y acompáñalo con agua natural o infusiones. Y no olvides tomar agua simple durante el día.

Modera la cantidad y la frecuencia.

Disfrutar de una o dos tazas en una reunión no representa un problema, pero convertirlo en la bebida diaria del mes sí puede impactar tus niveles de glucosa y el aporte calórico. Recuerda: **no se trata de prohibir, sino de poner límites amorosos.**

5

Tómate un momento para agradecer y compartir. El bienestar también se cultiva en la conexión humana.

Transforma el ponche en una experiencia consciente.

Elige disfrutarlo con atención plena: huele, observa los colores, siente la calidez de la taza. Al hacerlo, activas tus sentidos y reduces la necesidad de repetir sin darte cuenta. Esta práctica de alimentación consciente te permite reconectar con tu cuerpo y disfrutar más con menos.

El equilibrio también se brinda en una taza. Decirle *sí* al ponche no significa renunciar al sabor ni al disfrute, sino aprender a elegir con consciencia y así reducir el aporte de bebidas azucaradas en estos tiempos de convivencia y fiesta. Cada sorbo puede recordarte que **nutrirte no solo es comer, sino cuidarte.** Estas fiestas, permite que tu bienestar sea parte del brindis.

BIBLIOGRAFÍA

Mindful Eating Institute. (2021). Prácticas de alimentación consciente para celebraciones.
 Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Recomendaciones sobre ingesta de azúcares en adultos y niños.
 Sánchez-Pimienta TG, Batis C, Lutter CK, Rivera JA. Las bebidas azucaradas son las principales fuentes de ingesta de azúcar agregada en la población mexicana. *J Nutr.* septiembre de 2016; 146 (9): 1888S-96S. doi: 10.3945/jn.115.220301. Epub 10 de agosto de 2016. PMID: 27511931
 Vasanti S. Malik, Barry M. Popkin, George A. Bray, Jean-Pierre Després, Walter C. Willett, Frank B. Hu; Bebidas endulzadas con azúcar y riesgo de síndrome metabólico y diabetes tipo 2: Un metaanálisis. *Diabetes Care* 1 de noviembre de 2010; 33 (11): 2477-2483. <https://doi.org/10.2337/dc10-1079>





Botanas navideñas: versiones ligeras y deliciosas

POR LNCA. MÓNICA TANIA CÁRDENAS BECERRIL, NC.

Asociada N°183 Colegio Mexicano de Nutriólogos

Nutrióloga clínica con más de 30 años de experiencia en el manejo del sobrepeso, obesidad y enfermedades metabólicas.

Las reuniones decembrinas están llenas de momentos entrañables... y también de botanas irresistibles. Entre dips cremosos, embutidos, panes y frituras, es fácil perder el control sin siquiera llegar al plato fuerte. Pero ¿y si te dijera que puedes disfrutar sin sabotear tu bienestar? Conoce ideas prácticas para transformar tus botanas navideñas en opciones más ligeras, sin perder sabor ni tradición.

¿Qué esconden las botanas navideñas?

En México, la botana navideña es mucho más que un simple aperitivo: es el punto de arranque de la fiesta. Desde las posadas, la cena de Nochebuena hasta la comida de Navidad, compartir la diversidad de botanas es casi un ritual que invita a platicar, reír y abrir el apetito antes del plato fuerte. Pero detrás de su apariencia festiva, muchas botanas típicas concentran más calorías, grasas y sal de lo que tu cuerpo necesita.

Sabías que:

Durante las celebraciones decembrinas, se estima que algunas personas pueden aumentar entre 3 y 5 kilos, lo que impacta directamente en la presión arterial, colesterol y triglicéridos. Por eso, elegir versiones más ligeras para abrir el apetito no solo te ayuda a disfrutar sin culpa, sino que prepara tu digestión y reduce el impacto de los excesos.

Consejos prácticos para botanas ricas y saludables

1 Cambia alimentos altos en grasas saturadas por opciones más saludables

Las cremas, mayonesas y quesos industriales suelen estar cargados de grasas saturadas que,

en exceso, se relacionan con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y resistencia a la insulina. Pero eso no significa renunciar al sabor cremoso que tanto disfrutamos en las fiestas. Por ejemplo, el aguacate aporta esa textura suave y deliciosa, con grasas salu-

dables y antioxidantes que ayudan a proteger el corazón y mantener el colesterol en equilibrio. Si te gusta el clásico dip de queso crema con salmón ahumado, puedes lograr una versión más fresca y funcional usando aguacate como base, mezclado con salmón picado, limón, cebollino y, si lo deseas, un poco de yogurt griego para mayor cremosidad.

2 Reconsidera el queso crema industrial

El queso crema suele robar cámara en las fiestas: su sabor neutro lo convierte en un lienzo en blanco para todo tipo de combinaciones, y su textura moldeable permite presentaciones tan festivas como bolas decoradas o pinos navideños. Pero detrás de su versatilidad, esconde un exceso de grasas saturadas. **Una alternativa más ligera es preparar una versión casera con yogurt griego natural y sal.** Al dejarlo escurrir en refrigeración, se obtiene

una textura cremosa sin conservadores ni exceso de grasa. Puedes usarlo en una forma encantadora como regalo navideño. Solo necesitas mezclar 225 g de este queso casero con eneldo seco, ajo en polvo y sal, colócalo en un molde rectangular y refrigera por tres horas. Al servir, decorar con cuadritos de pimiento rojo y un moño de cebollín (Figura 1). Se ve festivo, sabe delicioso y cuida tu salud.

3 Opta por totopos horneados o panes integrales

Elegir totopos horneados o panes integrales como el centeno, en lugar de fritos, es una forma sencilla de disfrutar botanas más ligeras. Al hornear no usas aceites que incrementen el aporte calórico del alimento, lo que reducen las calorías sin perder textura. Además, los cereales integrales aportan fibra, que ayuda a sentir saciedad y favorece una buena digestión.

Figura 1. Regalo navideño de queso



4 Cuida el consumo de carnes frías

Reducir el consumo de carnes frías y procesadas y sustituirlas por proteínas magras puede ayudar a proteger el corazón y vivir más años con salud. En lugar de embutidos, prepara pollo o pavo casero. Puedes sazonar la carne con hierbas, limón o especias suaves, envolverla bien en papel film y cocerla en agua caliente hasta que esté firme. Luego se enfría, se escurre y se corta en láminas delgadas. Así obtienes una opción baja en sodio, sin conservadores y lista para servir con fruta o pan integral.

5 Da protagonismo a las verduras.

Estudios recientes indican que empezar con verduras, después alimentos altos en proteínas o en grasas, ayuda a mantener en equilibrio los niveles de azúcar en sangre y evita los picos bruscos de insulina. En tus botanas, si buscas algo crujiente, en lugar de frituras, puedes hornear láminas delgadas de zanahoria, betabel o calabaza con un toque de aceite de oliva y especias. Al enfriarse, quedan crocantes y llenas de sabor. Son perfectas para acompañar dips o simplemente para picar entre plática y plática.

Para algo fresco y colorido, una bandeja con bastones de jícama, apio y pimiento rojo acompañados de un dip de yogurt griego con limón, ajo y hierbas frescas como perejil o cebollín, aporta fibra, proteína y ese toque refrescante que abre el apetito sin excesos. Y si quieres darle un giro divertido a la ensalada, conviértela en brochetas. Combina jitomates cherry, aceitunas, cubos de queso panela o feta, y rodajas de pepinillo (Figura 2). Un toque de aceite de oliva y orégano al final les da ese perfil mediterráneo que encanta. Además, se ven tan bien en la mesa que nadie pensará que son “la opción saludable”.

Disfrutar con conciencia es posible

Las fiestas no tienen que ser sinónimo de exceso. Con pequeños ajustes, puedes transformar tus botanas en una muestra de cariño para tus seres queridos. La clave está en elegir con intención, servir con creatividad y recordar que el bienestar también merece celebración. Después de todo, el momento de las botanas es más que un aperitivo: es ese espacio donde comienza la conexión, las risas y los buenos recuerdos.



Figura 2. Brochetas de jitomate, queso y pepino

BIBLIOGRAFÍA

- Hablemos Claro. (s.f.). Fiestas decembrinas: Placer, salud y equilibrio en cada bocado. Recuperado de <https://hablemosclaro.org/fiestas-decembrinas-placer-salud-y-equilibrio-en-cada-bocado/>
- Imai, S., Kajiyama, S., Kitta, K., Miyawaki, T., Matsumoto, S., Ozasa, N., Kajiyama, S., Hashimoto, Y., & Fukui, M. (2023). Eating vegetables first regardless of eating speed has a significant reducing effect on postprandial blood glucose and insulin in young healthy women: Randomized controlled cross-over study. *Nutrients*, 15(5), 1174. <https://doi.org/10.3390/nu15051174>
- Wang, L., Tao, L., Hao, L., Stanley, T. H., Huang, K. H., Lambert, J. D., & Kris-Etherton, P. M. (2020). A moderate-fat diet with one avocado per day increases plasma antioxidants and decreases the oxidation of small, dense LDL in adults with overweight and obesity: A randomized controlled trial. *Journal of Nutrition*, 150(2), 276–284. <https://doi.org/10.1093/jn/nxz231>
- El Poder del Consumidor. (2019, marzo). Radiografía de queso Philadelphia de Kraft. Recuperado de <https://elpoderdelconsumidor.org/2019/03/radiografia-de-queso-philadelphia-de-kraft/>
- Pequeocio. (s.f.). Aperitivos de Navidad. Recuperado de <https://www.pequeocio.com/aperitivos-navidad/>
- Zhong, V. W., Allen, N. B., Greenland, P., Carnethon, M. R., Ning, H., Wilkins, J. T., Lloyd-Jones, D. M., & Van Horn, L. (2021). Protein foods from animal sources, incident cardiovascular disease and all-cause mortality: A substitution analysis. *International Journal of Epidemiology*, 50(1), 223–233. <https://doi.org/10.1093/ije/dyaa205>



Fiestas decembrinas: disfrutar sin kilos de más

POR **DRA. DANIELA MERCHANT CAREAGA, NC.**

Asociada N°1041 Colegio Mexicano de Nutriólogos
Medical Writer en Editorial Terracota-PAX y consultora en Clínica NAE, Ciudad de México

Diciembre llega cargado de aromas irresistibles, reuniones familiares y mesas llenas de platillos tradicionales. Para muchos, estas fechas representan no solo celebración, sino también un reto: ¿cómo disfrutar de la comida sin excederse? El secreto no está en prohibirse, sino en aprender a servirse con conciencia. La clave está en controlar las porciones, un hábito que no solo ayuda a mantener el peso, sino también a cuidar la salud digestiva y metabólica.

Los kilos de diciembre: ¿mito o realidad?

Estudios afirman que el aumento de peso durante las “fiestas decembrinas”, suele ser de 0.5 a 1 kg de peso corporal,^{1,2} un incremento modesto, pero significativo si se acumula año tras año. Específicamente en México, especialistas señalan que el aumento de peso en las fiestas decembrinas puede alcanzar los 3 a 5 kg.³

La elección de alimentos juega un papel importante para los resultados de estas fiestas decembrinas. **La forma en que elegimos y servimos los alimentos tiene más relación con el entorno que con el hambre real.** Investigaciones muestran que el tamaño de los platos, la abundancia de la mesa y la presión social de “pro bar de todo” influyen en la cantidad que comemos.⁴ Durante las cenas decembrinas, los platillos se presentan en grandes fuentes y con recetas ricas en grasas, azúcares y sodio, lo que aumenta el riesgo de consumir el doble o triple de lo necesario.

No se trata de evitar la comida, sino de reconocer que nuestro cerebro se deja guiar por señales visuales y sociales. Al ser conscientes de ello, podemos aplicar algunas estrategias para disfrutar sin culpas ni excesos.

Estrategia 1: Porciones inteligentes

Un principio práctico en nutrición es la técnica del “Plato del Bien Comer”, que propone dividir el plato en 5 grandes grupos: verduras, frutas, cereales, leguminosas, alimentos de origen animal y grasas buenas. En una cena decembrina, esto puede llevarse a la práctica de la siguiente forma:

- 1 Servir primero ensaladas frescas o guarniciones de verduras como ensalada de manzana con poca crema, ensalada verde, espinacas salteadas o verduras al vapor.
- 2 Añadir una porción pequeña de pasta integral, arroz con verduras o puré de papa en ración moderada.
- 3 Elegir carnes como pavo al horno, lomo sin exceso de salsa, pescado. Pueden agregarse también opciones vegetales de aporte de proteína como lentejas, habas o frijoles.
- 4 Asegurar que el aporte de grasas provenga de fuentes saludables como aceite de oliva, aceitunas, aguacate y frutos secos, tal como lo muestra la figura 1.

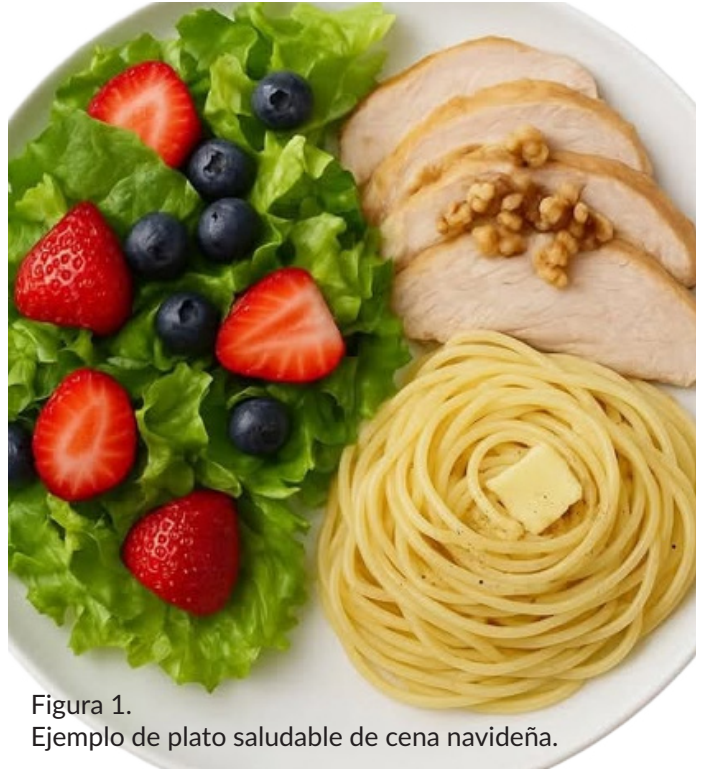


Figura 1.
Ejemplo de plato saludable de cena navideña.

Estrategia 2: Escucha a tu cuerpo

Las señales de hambre y saciedad suelen ignorarse durante las fiestas. Comer rápido, platicar o brindar varias veces puede hacer que el cerebro tarde en registrar que ya hemos comido suficiente. Para contrarrestarlo: mastica despacio y saborea cada bocado, espera al menos 10 minutos antes de repetir plato, pregúntate: **¿Sigo con hambre o solo quiero seguir probando?**

Esta alimentación consciente, conocida como *mindful eating*, reduce el riesgo de atracones y mejora el control de peso.

Estrategia 3: El equilibrio está en la mesa completa

No es necesario decir “no” al postre o antojitos.

El punto es equilibrar. Por ejemplo, si decides tomar ponche azucarado, evita refrescos en la misma cena. Si comes un trozo de pastel, opta por fruta fresca en lugar de doble porción de guarnición dulce. Además, mantenerse activo durante las fiestas (caminar, bailar, participar en juegos familiares) ayuda a contrarrestar el exceso de calorías y mejora la digestión.⁵

Estrategia 4: La clave está en la planificación

Llegar con hambre excesiva a la cena es una receta para el descontrol. Una colación ligera unas horas antes (yogur, fruta con queso cottage, un puño de frutos secos) ayuda a mantener el apetito bajo control y a evitar servir raciones exageradas. Otro aspecto es la hidratación: muchas veces la sed se confunde con hambre. Beber suficiente agua durante el día y entre platillos puede reducir la ingestión calórica total.⁶

Conclusión

Las cenas decembrinas son momentos de unión y tradición, y la comida juega un papel central en ellas. Disfrutar de los platillos no está peleado con cuidar la salud, el arte está en aprender a servirnos con conciencia: usa platos medianos en lugar de grandes, llena primero tu plato con verduras y ensaladas, mastica lento.

- *Tu cerebro tarda 15-20 minutos en registrar saciedad*
- *Evita llegar con hambre excesiva a la cena*
- *Combina cada postre con una opción fresca o ligera*
- *Pon atención al alcohol.*

Así, las fiestas se convierten en un recuerdo agradable y no en un motivo de culpa para enero.

¡Disfruta tus fiestas!

REFERENCIAS

1. Bhutani, S., Wells, N., Finlayson, G. et al. (2020). Change in eating pattern as a contributor to energy intake and weight gain during the winter holiday period in obese adults. *Int J Obes* 44, 1586-1595 (2020).
2. Guerrero-Magaña DE, Urquijo-Ruiz LG, Ruelas-Yanes AL, Martínez-Contreras TJ, Díaz-Zavala RG, Candia-Plata MDC, Esparza-Romero J, Haby MM. (2025). Interventions for the prevention of weight gain during festive and holiday periods in children and adults: A systematic review. *Obes Rev*;26(1):e13836.
3. Mi Morelia. com. (2024). En las fiestas decembrinas se puede aumentar hasta 5 kg de peso. [Sitio web]. Consultado el 30 de septiembre 2025. Disponible en: https://mimorelia.com/noticias/salud/en-las-fiestas-decembrinas-se-puede-aumentar-hasta-5-kg-de-peso?utm_source=chatgpt.com.
4. Wansink B, van Ittersum K. (2013). Portion size me: plate-size induced consumption norms and win-win solutions for reducing food intake and waste. *J Exp Psychol Appl*;19(4):320-32.
5. Warren JM, Smith N, Ashwell M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutr Res Rev*;30(2):272-283.
6. Mayo Clinic (2022). Water: Hoy much should you drink every day? [Sitio web]. Consultado el 30 de septiembre 2025. Disponible en: <https://chatgpt.com/c/68db142b-4b74-8324-ac2e-66af579cfca0>

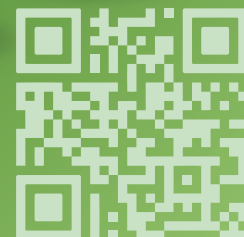
Cuadernos de nutrición

UNA REVISTA DE COLECCIÓN

¡Conoce esta revista digital bimestral!

Con más de **40 años** divulgando material serio que contribuye al conocimiento de la **nutrición** y a la difusión de **hábitos saludables** de alimentación, procesos de alimentos, recetas prácticas, recomendaciones y más.

Por solo \$300 pesos al año obtén acceso ilimitado a la **biblioteca** de Cuadernos de Nutrición y a los **6 números** que se publicarán ese año.





Omega-3: el equilibrio perdido en nuestra alimentación

El papel de la suplementación en una dieta moderna

POR PHD. EDWIN ENRIQUE MARTÍNEZ LEO, NC.

Asociada N°918 Colegio Mexicano de Nutriólogos
Director General- INIESAN

Actualmente, vivimos inmersos en hábitos alimentarios marcados por la rapidez y la practicidad, predominan los productos ultraprocesados, las harinas refinadas y un menor consumo de alimentos naturales y frescos. Esta realidad, hace que muchas personas no obtengan cantidades adecuadas de ácidos grasos omega-3 de cadena larga (EPA y DHA), nutrimentos clave para modular la inflamación, la salud cardiovascular y la función cerebral. Estudios afirman un consumo bajo de omega-3 en la mayoría de poblaciones y un desequilibrio en la relación omega-6/omega-3 a causa de la dieta moderna. ¹ Este patrón de alimentación, junto con un estilo de vida sedentario, favorece a desequilibrios metabólicos e inflamatorios importantes que impactan en la salud.

¿Qué son los omega-3 y por qué importan?

Los ácidos grasos omega-3 son ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) cuya primera insaturación se localiza en el carbono n-3 desde el extremo metilo. Incluyen al ácido alfa-linolénico (ALA, C18:3 n-3), de origen vegetal, y a los ácidos eicosapentaenoico (EPA, C20:5 n-3) y docosahexaenoico (DHA, C22:6 n-3), presentes principalmente en pescados grasos y aceites marinos. Estos lípidos desempeñan funciones estructurales en membranas celulares, son precursores de mediadores antiinflamatorios (resolvinas, protectinas) y modulan la expresión génica relacionada con la respuesta inmune y la inflamación. ²

Diversos estudios clínicos y metaanálisis han documentado los efectos beneficiosos del consumo de ácidos grasos omega-3, particularmente del EPA y el DHA, sobre parámetros metabólicos e inflamatorios relevantes para la salud cardiovascular y metabólica. Uno de los efectos más consistentes es la reducción de los triglicéridos plasmáticos, atribuida a la disminución de la síntesis hepática de VLDL y al aumento de la β -oxidación de ácidos grasos. ³

Además, la suplementación con EPA y DHA se asocia con una modulación favorable de los mar-

cadores inflamatorios sistémicos, incluyendo reducciones significativas en concentraciones de proteína C reactiva (PCR), interleucina-6 (IL-6) y factor de necrosis tumoral alfa (TNF- α), lo que refleja un efecto antiinflamatorio y proresolutivo en distintos contextos metabólicos.^{4, 5}

En el ámbito metabólico, la evidencia también señala un incremento en los niveles de adiponectina, una adipocina con propiedades antiinflamatorias y sensibilizadoras de la insulina. Este aumento se relaciona con mejoras en la sensibilidad a la insulina, reflejadas en la reducción del índice HOMA-IR y de la glucosa en ayunas, especialmente en individuos con síndrome metabólico o resistencia a la insulina.⁶ De forma conjunta, estos efectos contribuyen a un perfil metabólico más saludable, caracterizado por menor dislipidemia, menor inflamación sistémica y mejor regulación glucémica.

¿Cuándo sí pensar en una suplementación de omega-3?

La decisión de suplementar omega-3 debe valorarse en el contexto del patrón de alimentación actual. Aunque una dieta equilibrada podría cubrir las necesidades diarias de omega 3, la realidad es que la mayoría de las personas no alcanza una ingestión suficiente.

El consumo de pescados grasos -principal fuente dietética de EPA y DHA- es bajo en gran parte de la población, mientras que la ingestión de aceites vegetales ricos en omega-6 (como los de maíz, soya o girasol) ha aumentado considerablemente. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la relación de omega 6 y omega 3 debe mantenerse en torno a 4:1 (cuatro partes de omega-6 por cada parte de omega-3). Sin embargo, en la dieta occidental actual esta proporción puede llegar hasta 16:1 o incluso más, favoreciendo un entorno metabólico proinflamatorio.⁷

Este exceso relativo de omega-6, junto con una baja ingestión de omega-3, altera la producción de mediadores lipídicos en el organismo, se generan más compuestos proinflamatorios derivados del ácido araquidónico (omega-6) y menos resolvinas y protectinas (derivadas de EPA y DHA), que tienen efectos antiinflamatorios y proresolutivos.

En este contexto, la suplementación con omega-3 se convierte en un aliado eficaz para restablecer el equilibrio lipídico y apoyar las funciones fisiológicas dependientes de estos ácidos grasos. Por tal motivo, la suplementación de omega 3 puede considerarse especialmente en casos como:

- **Baja ingestión de pescado** (salmón, atún, sardina, pescado), o dietas predominantemente occidentales, vegetarianas o veganas.
- **Presencia de hipertrigliceridemia o síndrome metabólico**, donde los omega-3 han demostrado mejorar parámetros lipídicos y glucémicos.
- **Estados inflamatorios crónicos o enfermedades cardiovasculares**, donde el aporte adicional de EPA y DHA contribuye a modular la respuesta inflamatoria.
- **Etapas fisiológicas con mayores requerimientos**, como el embarazo y la lactancia, donde el DHA es fundamental para el desarrollo neurológico fetal y del lactante.



Seguridad y consideraciones

Agencias internacionales, como la European Food Safety Authority, consideran que dosis combinadas de EPA+DHA plantean seguridad biológica en su consumo; sin embargo, deben valorarse interacciones (p. ej. con anticoagulantes) y efectos adversos reportados en algunos estudios (ligero aumento de riesgo de fibrilación auricular en ciertas poblaciones y, en estudios observacionales, algún incremento de riesgo de accidente cerebrovascular en usuarios sanos).⁸ En este sentido, las formulaciones de omega-3 en triglicéridos reesterificados (rTG) tienden a ofrecer mejor absorción y menor incidencia de efectos gastrointestinales frente a las formas tipo éster-etílico o ácidos grasos libres.⁹

Dado todo lo anterior, la autoprescripción y el uso indiscriminado de suplementos de omega-3 —sin supervisión profesional— pueden favorecer efectos adversos inesperados.

Es fundamental que la indicación y la prescripción sea individualizada por un nutriólogo o médico especializado y certificado, considerando antecedentes clínicos, medicaciones concomitantes y factores de riesgo. Asimismo, es importante elegir productos de alta calidad (purificados, con certificaciones de estabilidad y bajas impurezas, con concentración claramente identificada y forma química definida), para obtener la eficacia biológica requerida.

Conclusión

En el contexto de una alimentación moderna caracterizada por un exceso de ácidos grasos omega-6 y un bajo consumo de fuentes naturales de omega-3, la suplementación con EPA y DHA constituye una estrategia complementaria, segura y respaldada por evidencia científica para favorecer un perfil metabólico más saludable y atenuar los procesos proinflamatorios asociados con la dieta occidental. No obstante, su uso debe ser individualizado y supervisado por un profesional de la salud —nutriólogo o médico certificado—, quien podrá determinar la dosis adecuada y seleccionar el nutracéutico con mayor biodisponibilidad y calidad, ajustado a las necesidades y condiciones particulares de cada persona.

Declaración de conflicto de interés

El autor declara que colabora como asesor científico para IOSA Health, empresa dedicada al desarrollo e investigación de nutracéuticos. No obstante, el contenido del presente artículo fue elaborado de manera independiente y con base en la evidencia científica disponible, sin recibir incentivos económicos o materiales que condicionaran su redacción, interpretación o conclusiones.

REFERENCIAS

1. Torrissen M, et al. (2025). Global variations in omega-3 fatty acid status and omega-6: omega-3 ratios: insights from > 500,000 whole-blood dried blood spot samples. *Lipids in Health and Disease*, 24(1), 1-15.
2. Bodur M, et al. (2025). Immunomodulatory Effects of Omega-3 Fatty Acids: Mechanistic Insights and Health Implications. *Molecular Nutrition & Food Research*, 69(10), e202400752.
3. Skulas-Ray AC., et al. (2019). Omega-3 fatty acids for the management of hypertriglyceridemia: a science advisory from the American Heart Association. *Circulation*, 140(12), e673-e691.
4. Calder PC. (2017). Omega-3 fatty acids and inflammatory processes: from molecules to man. *Biochemical Society Transactions*, 45(5), 1105-1115.
5. Serhan CN, & Petasis NA. (2011). Resolvins and protectins in inflammation resolution. *Chemical reviews*, 111(10), 5922-5943.
6. Sepidarkish M, et al. (2022). Effect of omega-3 fatty acids supplementation on adipokines: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62(27), 7561-7575.
7. Schuchardt JP., et al. (2024). Omega-3 world map: 2024 update.
8. EFSA. Scientific Opinion: Tolerable upper intake level of EPA, DHA and DPA. 2012 (resumen y seguridad).
9. Chang JPC., et al. (2023). Safety of supplementation of omega-3 polyunsaturated fatty acids: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Advances in Nutrition*, 14(6), 1326-1336.



Suplemento Alimenticio

LA MÁS ALTA CALIDAD
de suplemento de **Omega 3 Premium**,
puro en forma de triglicéridos
reesterificados.



Escanea



www.iosahealth.net

Aceite de Pescado





Inicia tu año más activo

Cómo hacer que la actividad física sea parte de mi vida

POR LNH. **EGBERTO MIRANDA GONZÁLEZ, NC**

Asociado N°1285 Colegio Mexicano de Nutriólogos
Consultor privado en atención nutricia de enfermedades metabólicas

Cada inicio de año nuevo viene acompañado de un aire de cambio, nuevos proyectos, objetivos y propósitos ambiciosos; como el empezar un nuevo negocio, ahorrar dinero, atender la salud mental, organizar mejor el tiempo y el clásico *“hacer ejercicio”*. Normalmente impulsado por una búsqueda incansable de mejorar la estética corporal, pero *¿sabías que el ejercicio es un pilar fundamental para conservar tu salud física, mental y emocional?* moverte no solo cambia tu cuerpo, también cambia tu cerebro, tus emociones y tu manera de afrontar los desafíos del día a día.

El movimiento es una inversión a corto, medio y largo plazo

La evidencia científica lo deja claro: ser físicamente activo reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer. Además, mejora el estado de ánimo, la memoria, el sueño, por lo tanto, va a mejorar tu calidad de vida. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), los adultos deberían realizar al menos 150 a 300 minutos de actividad física moderada a la semana, o 75 a 150 minutos de actividad vigorosa.

Empieza de poco en poco, pero empieza

La mayoría de la población abandona el ejercicio porque tiene metas poco realistas o rutinas abrumadoras, exigentes o fuera de su realidad y capacidades físicas. Para que el ejercicio sea parte de tu vida debes iniciar desde tu realidad, no desde la realidad de tus vecinos o influencers de fitness de redes sociales.

Claves para una motivación continua

El inicio del año está lleno de buena voluntad y entusiasmo, pero conforme pasan los días y semanas empezamos a sabotear los nuevos hábitos. La clave es entender que el ejercicio y la actividad física no es una **obligación**, es una **necesidad** del ser humano y debes de incluirlo en tu vida.



Integrar actividad física es clave para una vida saludable y plena ¡Sigue estos sencillos pasos!

HOY

DEFINE OBJETIVOS

Elige metas realistas para mantenerte motivado y evitar frustraciones.
¡Pequeños pasos hacen la diferencia!



ESTA SEMANA

SELECCIONA ACTIVIDADES

Explora opciones cercanas y selecciona las actividades que realmente disfrutes. ¡Diversión es igual a constancia!

PROXIMAMENTE

CREA HORARIOS

Adapta la actividad física a tu rutina diaria.
¡La consistencia es clave para ver resultados!



SIEMPRE

BUSCA APOYO

Rodéate de amigos, familia y personas especializadas que te motiven y apoyen en tu camino.

CONTINUAMENTE

¡DISFRUTA!

La actividad física debe ser placentera.
¡Celebra tus logros con tus amigos y disfruta del proceso!



Para mantener la motivación debemos de crear un entorno que facilite la actividad, por ejemplo:

- Deja la ropa deportiva lista desde el día anterior.
- Coloca recordatorios para levantarte cada hora a estirar y moverte.
- Utiliza apps o tablas donde puedas registrar la actividad y tus progresos.
- Celebra los pequeños logros: cada avance por pequeño que parezca es bueno.
- Analiza lo que no puedes medir, ver o palpar, como lo es la sensación de energía durante el día, disminución en el malestar de espalda y piernas, mejoría en la calidad de sueño, etc.

Recuerda que moverte es cuidarte, no castigarte. No necesitas que sea lunes o inicio de año para empezar una vida más activa, sino empezar con pequeños cambios en tus decisiones cotidianas, como el elegir escaleras en lugar de elevadores, realizar una caminata de 1 min durante cada hora de tu trabajo; todo suma, **no debemos de ser perfectos, es preferible ser constante.**

Tip rápido:

La motivación es como una chispa, ayuda a encender, pero la constancia es el combustible que mantiene el fuego encendido.

BIBLIOGRAFÍA

- Organización Mundial de la Salud (2020). Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- American College of Sports Medicine (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.)
- Harvard Health Publishing (2023). The benefits of exercise go beyond weight loss. <https://www.health.harvard.edu>

Nupki
RESALTANDO SABORES

Hechos con ingredientes
100% naturales

Sin sellos ni leyendas




Sin aditivos ni conservadores



Sin azúcar añadida ni edulcorantes



Prácticos y fáciles de usar

Conoce todos nuestros productos en  @nupkimx



Tamales: tradición, sabor y nutrición en un solo bocado

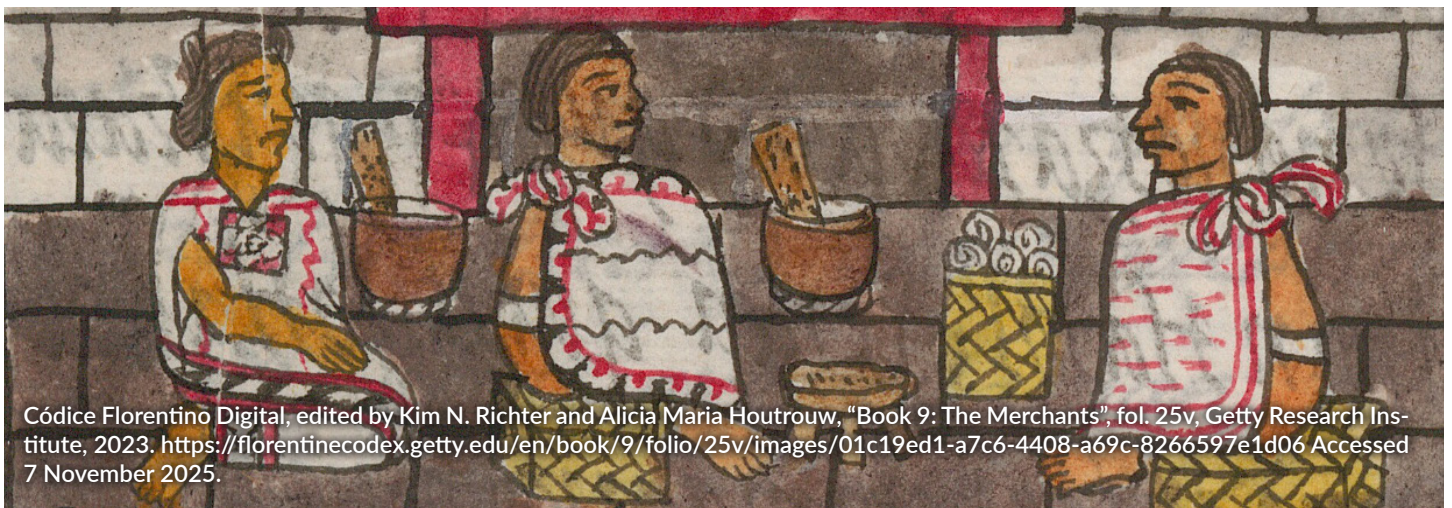
POR MSP. PERLA MADAHÍ CALDERÓN RODRÍGUEZ, NC.

Asociada N°1067 Colegio Mexicano de Nutriólogos

Docente investigadora de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, en el Complejo Regional Nororiental

Pocos platillos nos conectan tanto con nuestra historia como el tamal. Su nombre viene del náhuatl tamalli, que significa “envuelto”, y desde tiempos de los mexicas, mayas y olmecas forma parte de la vida cotidiana y de los rituales que dan identidad a nuestros pueblos. Preparar tamales no solo es cocinar: es reunir a la familia, compartir historias y celebrar la vida. En México, cada tamal tiene una historia y un motivo: están presentes en las ofrendas del Día de Muertos, en las fiestas patronales, en los cumpleaños y hasta en los desayunos rápidos de camino al trabajo.

En diferentes celebraciones, su presencia en la mesa es casi obligada: envueltos en hojas de maíz o de plátano, los tamales anuncian convivencia, risas y calor familiar. Es un alimento que une generaciones, y que al mismo tiempo refleja nuestra diversidad cultural y gastronómica. Sin embargo, en medio del ajetreo moderno y la preocupación por una alimentación saludable, surgen algunas preguntas: ¿Podemos seguir disfrutando de los tamales sin culpa ni exceso? ¿Es posible conservar su sabor y su esencia, pero con un toque más equilibrado? Las respuestas están, en el equilibrio entre cultura, sabor y salud.



Códice Florentino Digital, edited by Kim N. Richter and Alicia Maria Houtrouw, “Book 9: The Merchants”, fol. 25v, Getty Research Institute, 2023. <https://florentinecodex.getty.edu/en/book/9/folio/25v/images/01c19ed1-a7c6-4408-a69c-8266597e1d06> Accessed 7 November 2025.

De la hoja al plato: energía, sabor y balance

El tamal es, sin duda, un alimento con alta densidad energética debido principalmente a su contenido de hidratos de carbono (aportados por la masa) y grasas saturadas (provenientes de la manteca de cerdo); sin embargo, **eso no significa que debamos excluirlo de una dieta saludable.**

La clave está en el equilibrio y en cómo lo preparamos, ¿quieres disfrutar sin culpas?

Algunas estrategias son:

- Sustituye parte de la manteca por **aceites vegetales.**
- Prefiere rellenos con **proteínas magras o vegetales** (pollo, pescado, frijoles o lentejas).
- Acompáñalo con **agua natural o atole sin azúcar**, en lugar de refrescos o bebidas azucaradas.
- Integra **vegetales frescos y de temporada**, fomentando así el consumo local y la recuperación de guisos tradicionales con alto valor nutricional y cultural.

Así, el tamal puede seguir siendo protagonista en la mesa, pero en una versión más ligera y nutritiva.

Reinventar lo tradicional sin perder el sabor

México tiene más de 500 tipos de tamales: oaxaqueños, jarochos, zacahuil, uchepos, entre muchos otros, cada uno con su toque regional. Innovar no significa perder autenticidad, podemos conservar su sabor y mejorar su valor nutricional al integrar ingredientes locales y de temporada.

Algunas ideas para hacerlos más saludables y coloridos son:

- Agrega verduras de temporada tales como: nopales, hongos comestibles, calabazas, zanahorias, chícharos, jitomates y tomates verdes.
- Enriquece las salsas con semillas o frutos secos (pepita, almendra, cacahuete).
- Prueba versiones dulces con frutas frescas de temporada como piña, manzana o higo.

Además de elevar su aporte de fibra y vitaminas, estas adaptaciones apoyan la economía local, promoviendo entornos alimentarios sostenibles reduciendo el impacto ambiental al favorecer productos de temporada.

Por el contrario, **se debe evitar incorporar productos ultraprocesados o industrializados**, que aumentan el contenido energético y reducen el valor nutricional y cultural del platillo. Sustituir ingredientes tradicionales por productos comerciales (galletas, aderezos industriales, saborizantes artificiales) contribuye a la pérdida del patrimonio gastronómico ancestral.



BIBLIOGRAFÍA

- Associated Press. (2023). Mexicans relish tamales, savoring tradition and nostalgia. AP News. <https://apnews.com/article/b75cc-93957118cac8230ea238de6ba8e> AP News
- Culinary Backstreets. (2024, November 1). Time for tamales: a Day of the Dead tradition. CulinaryBackstreets. <https://culinarybackstreets.com/stories/mexico-city/time-for-tamales> Culinary Backstreets
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (Gobierno de México). (2021, febrero 2) Tamales: una historia de sabor. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/tamales-una-historia-de-sabor> Gobierno de México
- Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, Grupo Intersectorial de Salud, Alimentación, Medio Ambiente y Competitividad, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México: SS, INSP, Gisamac, Unicef, 2023 Disponible en: https://movendi.ngo/wp-content/uploads/2023/05/Guías_Alimentarias_2023_para_la_poblacion_mexicana.pdf



Un ejemplo delicioso: **Tamal chilahuate poblano**

En la región nororiental de Puebla existe una joya gastronómica poco conocida: el tamal chilahuate. Se elabora con masa de maíz, frijoles molidos, calabaza, chiles verdes y un toque de pipián. Este tamal es una representación viva de la triada mesoamericana —maíz, frijol y calabaza— que durante siglos ha sustentado nuestra alimentación. Su combinación de cereales y leguminosas ofrece proteínas de alta calidad biológica y un sabor que conquista a quien lo prueba.

Ingredientes

- 2 kg de masa de maíz.
- ½ kg de manteca (se puede sustituir por
- 1½ tazas de aceite vegetal).
- ½ kg de frijoles hervidos y molidos.
- 100 g de pipián dorado y molido.
- Chiles serranos al gusto.
- 1 kg de erizos (pelados y picados en cubos).
- Cebolla picada al gusto.
- Hojas de maíz previamente remojadas (las necesarias).



Modo de preparación

- 1** En un recipiente se coloca la masa con la manteca (o aceite) y sal al gusto, y se amasa hasta lograr una textura suave.
- 2** Aparte, se fríe el frijol molido junto con el pipián, los chiles, los erizos y la cebolla.
- 3** Luego, se extiende una porción de masa sobre las hojas de maíz, se añade el relleno y se dobla en forma de tamal.
- 4** Finalmente, se colocan en una vaporera y se cuecen a baño María durante aproximadamente una hora. Pasado este tiempo, estarán listos para degustarse.

Disfrutar un tamal no solo alimenta el cuerpo: también nutre la memoria y el corazón

Integrar los platillos tradicionales a una alimentación saludable es posible cuando se preparan con moderación, ingredientes frescos y combinaciones equilibradas. Los tamales, al igual que otros platillos tradicionales, pueden formar parte de una dieta saludable si se elaboran con ingredientes de calidad, se moderan las porciones y se acompañan con opciones nutritivas. Y, sobre todo, disfrutar un tamal —sea cual sea el favorito— en compañía de la familia refuerza la dimensión cultural y afectiva de nuestra alimentación. Así que la próxima vez que saborees un tamal, recuerda: en cada bocado hay historia, comunidad y una oportunidad para comer mejor.



Cocinar con salud: el arte de elegir el mejor método

POR DRA. MIRNA ELIZABETH SANTOS LARA, NC.

Asociada N°473 Colegio Mexicano de Nutriólogos
PTC Facultad de Salud Pública y Nutrición de la UANL

Durante las fiestas decembrinas, nuestras cocinas se llenan de vida: guisos, postres, tamales, carnes al horno y un sinfín de recetas familiares que nos unen alrededor de la mesa. Pero más allá de los ingredientes, hay un detalle que muchas veces olvidamos: **el método de cocción**.

¿Sabías que cómo cocinas puede influir tanto en tu salud como qué comes? La forma en que preparamos los alimentos cambia su textura, sabor, digestibilidad y valor nutricional. Así, cocinar no solo es un acto de tradición o disfrute, también es una oportunidad para cuidar el bienestar de quienes amamos.

Al vapor: sabor natural y nutrimentos intactos

Cocinar al vapor es una técnica ancestral que sigue siendo una de las más saludables. No requiere aceite y ayuda a conservar vitaminas sensibles al calor, como la vitamina C y las del complejo B. Los alimentos se cocinan gracias al vapor del agua, sin sumergirse en ella, lo que mantiene su sabor y textura.

Ideal para: verduras, pescado, pollo, arroz... ¡y hasta tamales ligeros!

Tip: *Agrega hierbas aromáticas (romero, albahaca o epazote) al agua para dar sabor sin recurrir a la sal o la grasa.*

Recomendación: *cocinar al vapor preserva significativamente más antioxidantes en vegetales como el brócoli, en comparación con hervir o freír.*

Hornear o asar: crujiente por fuera, tierno por dentro

El horno puede ser tu mejor aliado para cocinar en grandes cantidades —perfecto para las cenas navideñas— sin usar demasiado aceite. El aire caliente permite que los alimentos se doren y caramelicen naturalmente, resaltando sus sabores.

Ideal para: carnes magras, verduras, pescados, garbanzos o postres caseros.

Tip: *usa tapetes de silicón o papel encerado para evitar que se peguen y reducir la necesidad de grasa.*

Hervir o escalfar: simple y reconfortante

Hervir es una opción práctica y económica, pero puede hacer que algunos nutrientes se pierdan si el tiempo de cocción es largo. En cambio, el escalfado (cocción más suave) ayuda a conservar mejor las propiedades de los alimentos.

Ideal para: sopas, pastas, huevos y vegetales.

Tip: aprovecha el caldo donde herviste verduras o legumbres; ahí se conservan parte de los nutrientes liberados durante la cocción.

Recomendación: al hervir zanahorias o papas, cocina con cáscara y en trozos grandes para minimizar la pérdida de nutrientes.

Salteado o a la plancha: rápido y sabroso

Esta técnica es ideal para quienes buscan comidas rápidas sin perder calidad nutricional. Usar poco aceite y fuego medio-alto permite sellar los alimentos y mantener su jugosidad.

Ideal para: fajitas, mariscos, tofu, carnes magras o vegetales.

Tip: utiliza aceites estables al calor (oliva o aguacate) y controla la cantidad con un atomizador. Evita en lo posible la fritura profunda.

Recomendación: Evita freír con exceso de aceite o a temperaturas muy altas, esto puede formar compuestos indeseables como acrilamidas o aminas heterocíclicas, relacionados con efectos negativos en la salud.

Cocina con conciencia, come con bienestar

No necesitas ser chef para cocinar de forma saludable, solo tienes que elegir métodos de cocción que respeten los nutrientes de los alimentos y reduzcan el uso de grasas innecesarias. Pequeños cambios, como pasar del sartén con aceite al vapor, o del frito al horno, pueden tener un gran impacto en tu salud a largo plazo.

¡Empieza hoy a experimentar con nuevas formas de cocinar más saludable, sin renunciar al sabor!

Recuerda: tu cocina es tu primera herramienta de bienestar

BIBLIOGRAFÍA

- Acuña, C. V. (2024). Evaluación de los cambios en la composición de ácidos grasos, antioxidantes y aceptabilidad de diferentes tipos de hamburguesas sometidas a tres métodos de cocción utilizando aceite de oliva extra virgen.
- Fuertes Gil, P. (2021). Efecto de diferentes métodos de cocción sobre la digestión proteica y la actividad antioxidante de diferentes pastas de legumbres. Universitat Politècnica de València. <https://riunet.upv.es/handle/10251/170036>
- Gutiérrez Tlahque, Jorge, Santiago Sáenz, Yair Olovaldo, Hernández Fuentes, Alma Delia, Pinedo Espinoza, José Manuel, López Buenabad, Guadalupe, & López Palestina, César Uriel. (2019). Influencia de los métodos de cocción sobre la actividad antioxidante y compuestos bioactivos de tomate (*Solanum lycopersicum* L.). *Nova scientia*, 11(22), 53-68. <https://doi.org/10.21640/ns.v11i22.1685>
- Hernández, B. A. L., Hernández, A. S., & Díaz, A. L. (2021). Aplicación de métodos de cocción saludables. *Boletín Científico de Las Ciencias Económico Administrativas Del ICEA*, 9(18), 55-56.
- López Hernández, A. A. (2017). Efecto de diferentes métodos de cocción en el contenido de compuestos fenólicos y la actividad antioxidante en brócoli (*Brassica oleracea* var. *Italica*) y coliflor (*Brassica oleracea* var. *Botrytis*) (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).



Dormir bien para vivir mejor: el papel del magnesio en un descanso reparador

POR **MSC. ELIZABETH GUILLOT SÁNCHEZ**

Asociada N°1301 Colegio Mexicano de Nutriólogos
Principal I, Research Scientist (Herbalife MX)

Al hablar de salud, solemos pensar en alimentación equilibrada y ejercicio regular. Sin embargo, existe un tercer pilar igual de importante: el sueño. Dormir bien no es un lujo, sino una necesidad biológica que influye en casi todos los aspectos del bienestar físico, mental y emocional. En los últimos años, se ha demostrado que las personas que no tienen un descanso adecuado pueden presentar ciertos trastornos relacionados a la falta de sueño, por esto mismo, distintas formas de magnesio como la presentación nutracéutica de bisglicinato ha sido estudiado en ensayos clínicos que han demostrado su eficacia como compuesto bioactivo útil para mejorar la calidad del sueño. ¹

El sueño su impacto en la salud

El sueño es un proceso biológico esencial que permite la recuperación física, la consolidación de la memoria y la regulación emocional.

La privación del sueño se ha asociado con trastornos metabólicos, cardiovasculares, inmunológicos y psiquiátricos. En México, se estima que casi la mitad de los adultos presenta algún trastorno del sueño, y uno de cada tres reconoce que no logra descansar adecuadamente. Además, cerca de 28% duerme menos de siete horas por noche, una cifra preocupante si se considera que esa es la cantidad mínima recomendada para mantener un organismo saludable. ^{2, 3, 4}

El déficit de sueño, también conocido como “deuda de sueño”, se ha convertido en una realidad cotidiana. Las largas jornadas laborales, el uso nocturno de dispositivos electrónicos y el estrés constante elevan los niveles de cortisol e interfieren con los ritmos naturales del cuerpo. Dormir entre 7 y 9 horas diarias no solo mejora la concentración y el estado de ánimo, sino que reduce el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y deterioro cognitivo.

Magnesio: un mineral clave para en el sueño

El magnesio es un mineral esencial que participa en más de 300 reacciones enzimáticas del cuerpo

humano. Contribuye a la producción de energía, la función nerviosa y muscular, la salud ósea y, de manera especial, al equilibrio del sistema nervioso. Su carencia puede manifestarse como fatiga, calambres, ansiedad o dificultades para dormir.

Diversas investigaciones han mostrado que el magnesio influye en los ritmos circadianos, los ciclos naturales de sueño y vigilia, y en la regulación del sistema nervioso autónomo, promoviendo un descanso más profundo y reparador. Las autoridades internacionales como la EFSA y el NIH recomiendan una ingesta diaria entre 375 y 420 mg, dependiendo del sexo, edad y estado fisiológico.⁵

Bisglicinato de magnesio: una forma con alta biodisponibilidad

Entre las distintas presentaciones disponibles, el bisglicinato de magnesio destaca por su alta absorción y excelente tolerancia digestiva. Esta forma combina el mineral con dos moléculas del aminoácido glicina, lo que favorece su paso por la pared intestinal y mejora su aprovechamiento por las células.

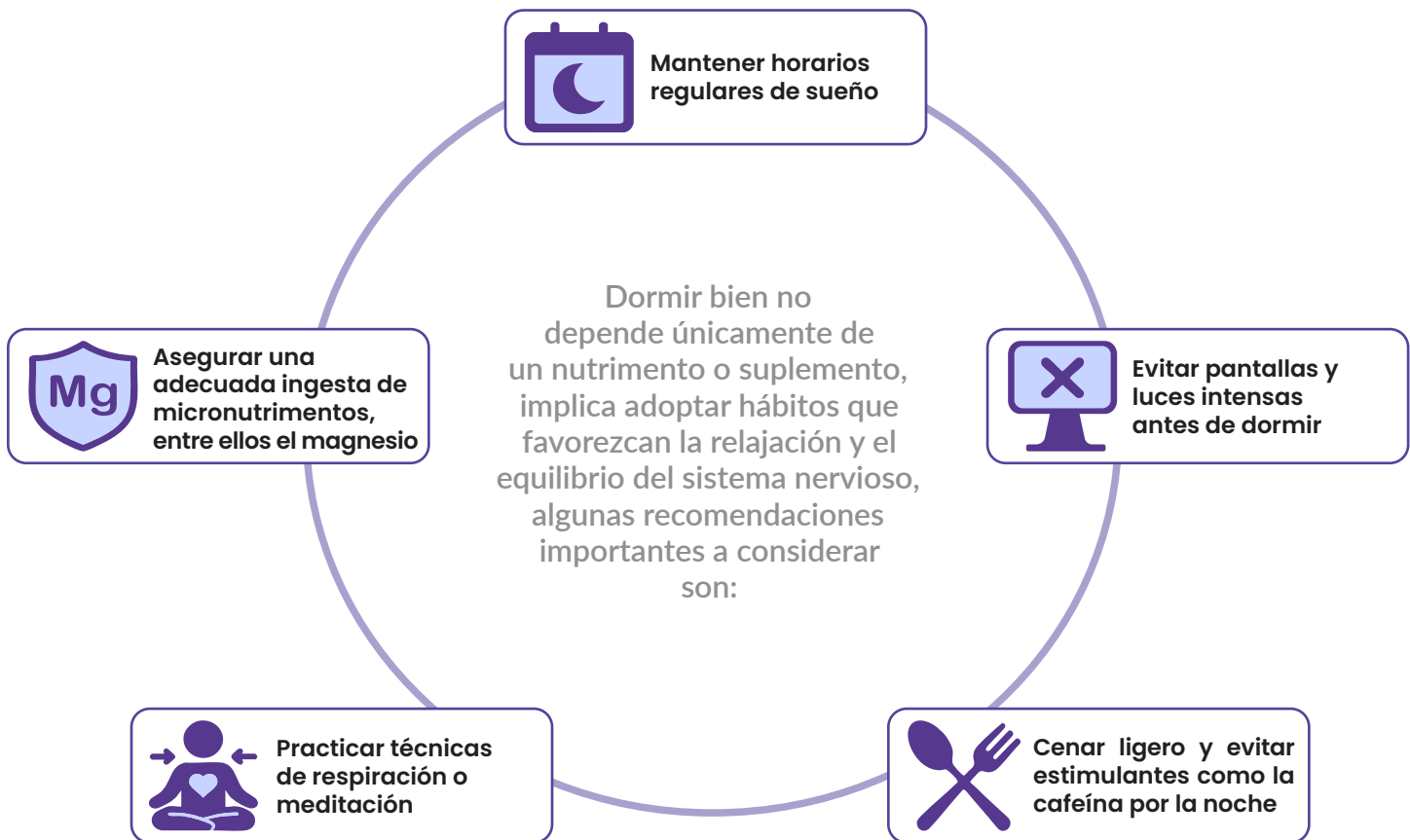
Además de su papel en la síntesis de proteínas y en la función muscular, la glicina posee propiedades calmantes y antioxidantes. Su acción complementaria con el magnesio potencia la relajación y contribuye a disminuir los marcadores inflamatorios relacionados con el estrés crónico y la falta de sueño.

Estudios clínicos controlados han demostrado que la suplementación con magnesio puede mejorar la calidad del sueño y reducir los síntomas del insomnio, especialmente en adultos mayores. Estos hallazgos sugieren que el bisglicinato de magnesio puede ser una herramienta útil dentro de una rutina de higiene del sueño, siempre acompañada de buenos hábitos y supervisión profesional.

Empresas comprometidas con la calidad nutricional, han desarrollado productos que combinan bisglicinato de magnesio con extracto de azafrán, un compuesto natural que ha mostrado beneficios en el estado de ánimo y la relajación. Estas formulaciones buscan apoyar de manera integral la salud del sueño dentro de un estilo de vida equilibrado.



Un enfoque integral del descanso



Conclusión

El sueño de calidad es un aliado silencioso del bienestar. En un mundo que avanza a ritmo acelerado, aprender a descansar se ha convertido en un acto de autocuidado. El bisglicinato de magnesio, gracias a su alta biodisponibilidad y a su acción sinérgica con la glicina, representa una opción natural para apoyar la higiene del sueño y mejorar la calidad del descanso. Promover una cultura del buen dormir no solo beneficia al individuo, sino que contribuye al bienestar colectivo y a una sociedad más saludable y productiva.

Declaración de conflicto de interés

La autora declara que actualmente labora en la empresa de suplementos alimenticios Herbalife® y toda la información presentada en el presente artículo es de carácter técnico científico y con referencias bibliográficas competentes.

REFERENCIAS

1. Cao, Y., Zhen, S., Taylor, A. W., Appleton, S., Atlantis, E., & Shi, Z. (2018). Magnesium Intake and Sleep Disorder Symptoms: Findings from the Jiangsu Nutrition Study of Chinese Adults at Five-Year Follow-Up. *Nutrients*, 10(10), 1354.
2. <https://www.gaceta.unam.mx/en-mexico-mas-de-45-de-adultos-pade-cen-insomnio/>
3. https://www.insp.mx/resources/images/stories/Gaceta/vol16/211129_acciones_insp_para_la_poblacion.pdf
4. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2016/doctos/analiticos/Suenno.pdf>
5. EFSA. (2006). TOLERABLE UPPER INTAKE LEVELS FOR VITAMINS AND MINERALS. In N. a. A. Scientific Committee on Food Scientific Panel on Dietetic Products (Ed.). Retrieved from: https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf

Un paso a la vez en el camino a un estilo de vida saludable

DRA. GABRIELA QUIROZ OLGUÍN NC.

Asociada N°556 Colegio Mexicano de Nutriólogos
Nutrióloga Clínica en AHS, Canadá

MTRA. NERY DEL CARMEN FERNÁNDEZ CUÉLLAR

Asociada N°1251/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
Jefa del Servicio de Nutrición y Dietética del Hospital General de Teziutlán, Puebla

DRA. ANA CECILIA ZÚÑIGA BARBA NC.

Asociada N°315 Colegio Mexicano de Nutriólogos
Profesora de la Licenciatura en Nutrición. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO)

MTRA. DALIA FERNÁNDEZ LARA

Asociada N°1324/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
Consultora independiente en Veracruz, México

Hoy en día, es común escuchar en medios de comunicación y redes sociales la importancia de “comer sano” y llevar un “estilo de vida saludable”. Sin embargo, lograrlo no siempre es sencillo. Cambiar hábitos implica enfrentarse a grandes retos, sobre todo cuando vivimos rodeados de entornos poco saludables y una cultura que refuerza comportamientos poco favorables para nuestro bienestar. El camino hacia una vida más saludable debe recorrerse de manera paulatina, pero constante. Los grandes cambios surgen de pequeñas acciones sostenidas en el tiempo. Cada paso cuenta, y con el tiempo te convertirás en una persona que toma decisiones más conscientes y saludables.

Planteando objetivos realistas

Cuando de hábitos se trata, tenemos que caminar un paso a la vez, más si deseas hábitos que sean duraderos. Considera la *tabla de la figura 1*, para anotar cada uno de los cambios que quieras hacer en tu vida.


Mis metas		
¿Cómo lo voy a lograr?		
1	<input type="text"/>	COMPLETADO SI NO FECHA <input type="text"/>
2	<input type="text"/>	COMPLETADO SI NO FECHA <input type="text"/>

Figura 1: Tabla de metas

Descarga la tabla de metas

Da click en la figura, para que puedas llenar el archivo PDF y lo descargues o imprimas.

Como llenar la tabla:

- ### 1 Anota tu meta

Por ejemplo, realizar ejercicio para poder moverme más ágilmente. Es importante que tu meta siempre tenga un para que.
- ### 2 Como lo voy a lograr

En este apartado tienes que ser muy específico, es decir, si tu meta es realizar ejercicio entonces tienes que describir tu plan de acción como, por ejemplo, salir a caminar con mi perro 3 veces por semana por una hora durante el próximo mes.
- ### 3 Completado

En este apartado, vas a poner una palomita cuando hayas cumplido la fecha de tu meta.

¿Qué pasa cuando logras la meta?

¡Felicidades! Quiere decir que ya estás un paso más adelante en el cambio en el estilo de vida, y ahora puedes continuar con ese hábito no se vale dejarlo. Ya que lo lograste ve por un nuevo hábito y ve llenando tu vida de nuevas decisiones.

¿Qué pasa si no lo logro?

Es momento de introspección, analizar cuáles son las barreras que te impidieron lograr tu obje-

tivo, y quizás descubras que la estrategia que te planteaste no era la más adecuada para ti o que simplemente aun no estabas preparado para ese cambio. Este es un buen momento para reflexionar y aprender. **No te desanimes y vuélvelo a intentar.**

Sabemos que el cambio en el estilo de vida no es sencillo, esperamos que estos consejos y herramientas te ayuden a iniciar el cambio que tanto deseas.

Ejemplo 1: Dormir mejor

Sabemos que el sueño es fundamental para la salud: mientras dormimos, el cerebro reorganiza la información y consolida lo aprendido, lo que favorece la memoria, la concentración y el pensamiento creativo. Además, el sueño fortalece el sistema inmunológico y permite la recuperación física. Por el contrario, la falta de sueño puede provocar irritabilidad, menor concentración y fatiga. A largo plazo, aumenta el riesgo de padecer enfermedades como obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares

Meta:

Si tu objetivo es descansar mejor, puedes plantearlo así:

Dormir al menos 7 horas por noche para mejorar mi energía y concentración durante el día.

Cómo lo voy a lograr:

1. Establece un horario fijo para acostarme a las 10:30 p.m. y despertar a las 6:00 a.m.
2. Evita usar el celular o ver pantallas una hora antes de dormir, prefiere leer un libro, meditar o escuchar música relajante ya que esto te permitirá aliviar el estrés.
3. Toma una cena ligera dos horas antes de acostarme.
4. Evita tomar cafeína o alcohol 4 a 6 horas antes de dormir

Duración:

3 semanas

Al finalizar este periodo, puedes reflexionar: ¿Te sientes más descansado?, ¿lograste cumplir tu horario la mayoría de los días? Si la respuesta es sí, ¡felicidades! Has creado un nuevo hábito. Si no, ajusta tu meta —quizás necesites dormir media hora antes o reducir el uso de pantallas de forma progresiva.

Lo importante es mantener la constancia y no desanimarte si no lo logras de inmediato

Ejemplo 2: Mejorar la hidratación

El agua es esencial para el funcionamiento del cuerpo: regula la temperatura, transporta nutrientes y mantiene la mente alerta. Sin embargo, muchas personas no beben suficiente agua a lo largo del día. El 60–70% del organismo de un adulto está formado por agua y una leve deshidratación (1–2%) puede disminuir la concentración mental, la energía y el rendimiento físico.

Meta:

Si tu meta es mantener una buena hidratación, puedes planearlo de esta manera:
Aumentar mi consumo de agua para mantenerme hidratado y con energía.

Cómo lo voy a lograr:

1. Bebe un vaso de agua al despertar y otro antes de cada comida.
2. Lleva siempre conmigo una botella de agua reutilizable.
3. Sustituye los refrescos embotellados o jugos azucarados por agua con rodajas de fruta o té sin azúcar.

Duración:

1 mes

Al cumplirlo, habrás incorporado un hábito sencillo pero poderoso que influye directamente en tu bienestar físico y mental.

Estos ejemplos muestran que las metas más efectivas son aquellas que parten de lo cotidiano, que se adaptan a tus tiempos, gustos y estilo de vida. No se trata de cambiar todo de golpe, sino de identificar pequeñas acciones sostenibles que, con el tiempo, te acercarán al estilo de vida que deseas.

Pequeños pasos, grandes cambios

Cuidar de tu salud es uno de los regalos más valiosos que puedes darte. Adoptar hábitos saludables no solo mejora tu bienestar físico, sino también tu equilibrio mental y emocional. Recuerda que no existe una fórmula única para lograrlo. Cada persona avanza a su propio ritmo, construyendo su propio camino hacia el bienestar. Las metas claras, el descanso reparador y la hidratación adecuada son solo algunos de los pilares que te ayudarán a alcanzar una vida más equilibrada y plena.

Pequeñas decisiones cotidianas —acostarte más temprano, beber más agua o dar una caminata— pueden convertirse en transformaciones profundas con el paso del tiempo.

¿Sabías qué?

En actividades al aire libre o con calor, se puede perder más de 1 litro de agua por hora a través del sudor.

La ruta la decides tú. Lo importante es comenzar hoy

BIBLIOGRAFÍA

- Hale, L., Kirschen, G. W., LeBourgeois, M. K., Gradisar, M., Garrison, M. M., Montgomery-Downs, H., Kirschen, H., McHale, S. M., Chang, A. M., & Buxton, O. M. (2018). Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 229–245. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.014>
- Hernando-Requejo, O., Hernando-Requejo, V., & Requejo Marcos, A. M. (2021). Impacto de la alimentación en la lucha contra el insomnio. *Nutrición Hospitalaria*, 37(Spec No2), 57–62. <https://doi.org/10.20960/nh.03359>
- Izcue, J., Cordero, M. J., Plaza, M., Correa, P., & Hidalgo, A. (2021). ¿Qué es la Medicina del Estilo de Vida y por qué la necesitamos? *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(4), 391–399. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.01.010>



InBody México

Más allá del peso: descubre cómo conocer tu composición corporal puede transformar tu salud

POR L.N. YULTZIN JIMÉNEZ

Cada inicio de año llega acompañado de nuevos propósitos: mejorar la alimentación, realizar más actividad física o “bajar algunos kilos”. Sin embargo, centrarse únicamente en el número que marca la báscula puede resultar engañoso. Dos personas con el mismo peso pueden tener cuerpos completamente distintos. La diferencia se encuentra en algo más profundo: la composición corporal.

Durante los últimos años, el concepto de salud ha evolucionado. Ya no basta con hablar del “peso ideal” o del Índice de Masa Corporal (IMC). Hoy se entiende que lo relevante no es cuánto se pesa, sino qué conforma ese peso: cuánta masa muscular, cuánta grasa corporal y cómo se distribuyen estos componentes en el organismo. A este conjunto de elementos se le conoce como composición corporal, y su análisis ofrece una visión más completa del estado de salud y bienestar de una persona.

Conocer la composición corporal permite comprender mejor el propio cuerpo, establecer metas realistas y mantener cambios sostenibles. Además, la tecnología actual facilita obtener esta información de forma precisa y accesible.

¿Qué es la composición corporal y por qué importa?

La composición corporal describe los diferentes componentes que integran el cuerpo humano: masa muscular, masa grasa, masa ósea y agua corporal total. Aunque todos contribuyen al peso total, su proporción varía significativamente entre individuos, incluso entre quienes tienen el mismo peso o estatura.

Una mayor cantidad de masa muscular se asocia con un metabolismo más activo, mejor rendimiento físico y menor riesgo de enfermedades metabólicas. En contraste, el exceso de grasa corporal,

especialmente la que se acumula en la zona abdominal, aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como diabetes tipo 2, hipertensión o enfermedades cardiovasculares.

Además, la composición corporal influye directamente en la calidad de vida: impacta la energía diaria, la postura, la movilidad y hasta la autoestima. Comprenderla permite enfocar los esfuerzos en mejorar la salud integral, no solo en modificar la apariencia física.

La tecnología al servicio de tu bienestar

Hace no mucho tiempo, conocer la composición de nuestro cuerpo con precisión era algo complicado. Los métodos que existían, como las tomografías, el pesaje bajo el agua o resonancia magnética, además de ser costosos, requerían equipos especializados y personal capacitado.

Hoy, gracias a la tecnología de análisis de impedancia bioeléctrica, es posible obtener un estudio detallado de la composición corporal de manera rápida, segura y accesible. Esta tecnología utiliza mediciones por segmentos y diferentes frecuencias eléctricas, lo que permite conocer con mayor exactitud cuánta masa muscular, grasa o agua hay en el cuerpo, sin necesidad de procedimientos invasivos

La empresa InBody, líder mundial en este campo, ha desarrollado dispositivos de grado médico que utilizan estas innovaciones para ofrecer una evaluación completa del cuerpo en menos de un minuto. A través de una corriente eléctrica controlada e imperceptible, los equipos miden la capacidad del cuerpo para conducir electricidad y, con ello, determinan la cantidad de agua corporal total, masa magra y masa grasa, tanto de manera global como segmentada.

A diferencia de otros métodos, la tecnología InBody no se basa en estimaciones o ecuaciones derivadas de la edad o el sexo, sino en mediciones reales de los tejidos corporales. Esto permite conocer con exactitud la estructura interna del cuerpo y detectar áreas que requieren atención específica.



Una herramienta para personalizar la salud

Los equipos InBody ofrecen resultados claros y comprensibles con distintos indicadores de salud corporal, entre los que destacan:

- **Masa de músculo esquelético:** muestra la cantidad de músculo en brazos, piernas y tronco. Valores adecuados se relacionan con fuerza, movilidad y protección metabólica.
- **Grasa corporal total y grasa visceral:** indican la proporción de grasa en el cuerpo. La grasa visceral, que rodea los órganos internos, representa un riesgo particular para la salud cardiovascular.

● **Agua corporal total:** refleja la cantidad de agua dentro y fuera de las células. Un equilibrio adecuado es fundamental para las funciones metabólicas y el transporte de nutrientes.

● **Relación AEC (agua extracelular/intracelular):** permite detectar posibles desequilibrios hídricos, útiles para identificar inflamación o edema.

● **Ángulo de fase:** indicador de la integridad de las membranas celulares. Un valor alto refleja células saludables; un valor bajo puede asociarse con desnutrición, envejecimiento o enfermedad.

La interpretación adecuada de estos datos posibilita diseñar estrategias personalizadas. Por ejemplo, una persona físicamente activa puede no observar cambios en su peso, pero sí una disminución de grasa corporal y un aumento de masa muscular, lo que representa un progreso positivo en términos de salud.

Asimismo, estos resultados ofrecen una estrategia más real para plantearse objetivos y metas que no sólo se basen en el peso. Imagine que en lugar de sólo pensar en “bajar cinco kilos” considerar una meta más precisa como “reducir la grasa corporal en 3% y aumentar un kilogramo de masa muscular en tres meses”.

El análisis de la composición corporal brinda una perspectiva más completa del estado de salud, permitiendo tomar decisiones mejor fundamentadas y personalizadas. A través de herramientas especializadas, como las pruebas por equipos InBody, es posible conocer la composición corporal del cuerpo, identificar sus necesidades y construir un estilo de vida más equilibrado y sostenible.

El inicio de un nuevo año representa una oportunidad para reflexionar, cerrar ciclos y establecer metas orientadas a ganar salud, energía y bienestar.

Comprender cómo está conformado el cuerpo es el primer paso para cuidarlo de manera efectiva.

**Así que este año, no busque perder peso...
busca descubrir de qué estás hecho.**



Declaración de conflicto de interés

Este artículo fue elaborado con el patrocinio de InBody México, empresa especializada en tecnología para el análisis de la composición corporal. No obstante, InBody no participó en la redacción, edición ni en las conclusiones del contenido, las cuales reflejan exclusivamente la perspectiva profesional de la autora.

BIBLIOGRAFÍA

- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., ... & Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: Revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 48(1), 16–31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>
- InBody Co. (2023). Understanding body composition analysis. InBody USA. Recuperado de <https://inbodyusa.com>
- Kyle, U. G., Bosaeus, I., De Lorenzo, A. D., Deurenberg, P., Elia, M., Gómez, J. M., ... & Pichard, C. (2004). Bioelectrical impedance analysis—Part I: Review of principles and methods. *Clinical Nutrition*, 23(5), 1226–1243. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2004.06.004>

InBody

Con InBody conoce a fondo tu **composición corporal** y fija objetivos reales y sostenibles.

Este nuevo año, busca **descubrir de qué estás hecho.**



Les deseamos

Felices
Fiestas



IOSA Health

Nupki
RESALTADO SABORES

InBody

NS
FOMENTO DE NUTRICION Y SALUD, A.C.

COLEGIO MEXICANO DE NUTRILOGOS, A.C.