

Revista Digital

Vol. 2. 2026

# Nutriólogos Contigo

Celebra con sabor y salud



**El poder de  
estar juntos:  
Una historia de  
amor para tu  
corazón**

**De la tierra a la mesa,  
las leguminosas como  
fuente de proteína en tu plato**

**15 minutos que  
pueden cambiar tu día**



# Bienvenida

Estimadas y estimados lectores:

Con enorme satisfacción les doy la bienvenida al segundo número de NUTRIÓLOGOS CONTIGO, una revista que comienza a consolidarse como un espacio vivo de divulgación, reflexión y acompañamiento nutricional para la sociedad mexicana.

Después del cálido recibimiento de nuestro número inaugural, este nuevo ejemplar reafirma el compromiso del **Colegio Mexicano de Nutriólogos** de seguir creciendo, evolucionando y acercando el conocimiento científico en nutrición a la vida cotidiana de las personas, siempre con un enfoque humano, práctico y basado en la evidencia.

Este número se publica en una fecha especialmente significativa: el 14 de febrero, un momento que nos invita a reflexionar sobre el cuidado, el afecto y la salud como expresiones de amor propio y hacia los demás. Bajo esa premisa, abordamos temas que dialogan con distintas etapas y momentos de la vida. En cada artículo encontrarán la diversidad, preparación y vocación de nuestros asociados comprometidos con la salud y la divulgación del conocimiento. La nutrición no es solo alimento: es prevención, educación, cultura, movimiento y acompañamiento a lo largo del ciclo de vida. Esa visión integral es la que queremos seguir impulsando desde esta revista.

NUTRIÓLOGOS CONTIGO continúa su camino con paso firme, fortaleciendo su identidad como un puente entre el conocimiento profesional y la sociedad, y como una plataforma que visibiliza el papel del nutriólogo como agente clave en la construcción de un México más sano, informado y activo.

Gracias por leernos, compartirnos y crecer junto con nosotros. Este proyecto es de ustedes y para ustedes. Con aprecio y compromiso,

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

PhD. Edwin E. Martínez Leo, NC.  
Presidente del Consejo Directivo 2025- 2027  
Colegio Mexicano de Nutriólogos, A.C.



# Editorial

Febrero es uno de los meses del año donde el corazón toma una importancia significativa y no solo en el ámbito mercadológico, sino también en el área de la salud, ejemplo de ello es que en este mes hay varias iniciativas a nivel mundial dedicadas a concientizar sobre las enfermedades del corazón y la necesidad de fomentar hábitos saludables para disminuir el riesgo de complicaciones o muerte.

Dentro de estos hábitos saludables se promueve el consumo de *leguminosas* y *verduras*, las cuales forman parte de una dieta sostenible, la cual se caracteriza por proteger nuestra salud y el medio ambiente. Esto puede sonar complicado, pero en realidad es más sencillo y barato de lo que imaginamos; sobre todo si tomamos en cuenta que la cultura gastronómica de nuestro país destaca en muchas ocasiones por la sencillez de sus ingredientes.

*Lo saludable sabe bien.*

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

## Créditos

### CONSEJO EDITORIAL

#### EDITOR

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

#### GESTIÓN DE CONTENIDO

Dra. Guillermina Juárez Villalobos, NC

#### COORD. DE VINCULACIÓN Y PATROCINIOS

LN. Ana María Tello Hernández, NC

#### MARKETING Y COMUNICACIÓN

LDN. Airam García Correa, NC

#### DISEÑO E IMAGEN

[olonatech.com](http://olonatech.com)

DCG Oscar Tello Hernández

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.



Reserva: 04-2025-111016473900-102

# Índice



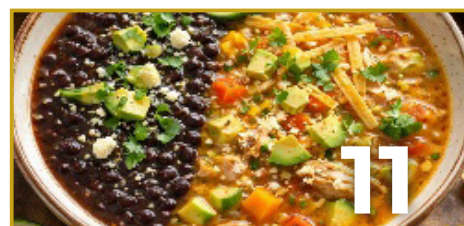
## ¿Cómo elegir a tu nutrióloga / nutriólogo de confianza?

¿Quieres retomar hábitos saludables y no sabes con que nutriólogo acudir? Te presentamos 3 sencillos puntos clave a considerar.



## El poder de estar juntos: Una historia de amor para tu corazón

Existe una historia real, el *efecto Roseto*, que nos muestra lo importante que es sentirse acompañado, valorado y parte de una comunidad.



## De la tierra a la mesa, las leguminosas como fuente de proteína en tu plato

Sabías que en México el consumo de leguminosas es muy bajo; estudios reportan que solo 1.4% de la población ingiere la recomendación diaria.



**Menopausia en equilibrio: La clave para acompañar los cambios hormonales con una alimentación saludable**

La nutrición regula las hormonas en la menopausia.



**5 consejos fáciles para comer rico y sentirte mejor durante la cuaresma**

Si quieres comer rico sin sentirte pesado o con culpa, te invitamos a descubrir estos consejos sencillos para vivir la cuaresma con más bienestar.



**15 minutos que pueden cambiar tu día**

A veces, 15 minutos al día pueden ser el inicio de un cambio real en cómo te sientes, duermes y enfrentas tus actividades diarias



**Mi hijo no quiere comer: Cómo identificar, conocer y ayudar a las niñas y niños “quisquillosos”**

La manera en que un niño come no depende solo de él. También influyen su personalidad, experiencias y el ambiente en casa.





# ¿Cómo elegir a tu nutrióloga/nutriólogo de confianza?

POR LDN. AIRAM GARCÍA CORREA, NC

Asociada N° 1320/ Colegio Mexicano de Nutriólogos  
Fundadora y directora de Nut Mitocondria Company

¿Quieres retomar hábitos saludables y no sabes con que nutriólogo acudir? Actualmente, es muy común encontrar consejos de nutrición en redes sociales, además de personas sin formación profesional que pueden poner en riesgo tu salud. La nutrición no se trata solo de “comer menos” o “eliminar ciertos alimentos”. La nutrición es una ciencia que estudia cómo los alimentos influyen en el funcionamiento de tu cuerpo, la prevención de enfermedades y la calidad de vida.

Seguir recomendaciones de personas que no cuenten con una sólida preparación en nutrición podría poner en riesgo tu salud. A continuación te presento 3 sencillos puntos clave a considerar al momento de elegir a tu nutrióloga o nutriólogo de cabecera.

## 1 La preparación es importante, tú Nutriólogo debe contar con título profesional de Licenciatura en nutrición

El título de Licenciatura en Nutrición o cualquiera de sus denominaciones (como ejemplo Licenciatura en Nutrición Humana, Licenciatura en Dietética y Nutrición) respalda que la persona cursó al menos 3 a 4 años de formación en el campo de la nutriólogía. Esto garantiza que cuenta con los conocimientos necesarios para evaluar, orientar y acompañar a las personas en la mejora de su alimentación y salud.

## 2 Identifica su cédula profesional

La cédula profesional es un documento legal que autoriza al nutriólogo a ejercer en México. Es necesario contar con un título profesional para poder tramitar la cédula. Este documento es el respaldo que otorga la Secretaría de Educación Pública a todo profesional para ejercer profesionalmente en nuestro país.

### ¿Dónde consultar la cédula profesional de mi nutriólogo?

Puedes realizarlo en el Registro Nacional de Profesionistas (<https://cedulaprofesional.sep.gob.mx/>)

1. Ingresa al sitio
2. Puedes buscar de dos formas:
  - Por nombre completo del profesionista
  - Por número de cédula profesional

3. El sistema te mostrará el nombre, carrera, institución donde estudió, número de cédula y nivel de estudios.

Revisa que el nombre y cédula coincidan y se encuentre vigente y registrada oficialmente. Toma en cuenta que cursos, diplomados o certificaciones privadas NO sustituyen la cédula profesional.

### **3 Contar con la Certificación Profesional en Nutrición**

La Certificación Profesional en Nutrición es el estándar de calidad que todo nutriólogo en México debe tener. **Actualmente, el Colegio Mexicano de Nutriólogos (CMN) es la única instancia reconocida por la Secretaría de Educación Pública para la evaluación de competencias, habilidades y conocimientos para un ejercicio profesional ético y responsable en las y los nutriólogos.**

Cuando un nutriólogo está certificado por el CMN significa que:

- Cuenta con formación académica comprobable
- Cuenta con experiencia profesional valiosa y de trascendencia en alguno de los campos profesionales de la nutrición
- Acreditó un proceso de evaluación profesional
- Se compromete con su actualización
- Sigue el código de ética profesional del nutriólogo

#### **BIBLIOGRAFÍA**

Secretaría de Educación Pública. (s. f.). Consulta de cédula profesional. <https://cedulaprofesional.sep.gob.mx/>

Colegio Mexicano de Nutriólogos. (s. f.). Directorio Nacional Nutriólogos Certificados <https://cmnutriologos.com/directorio/>

## **¿Dónde consultar a un Nutriólogo Certificado?**

El CMN cuenta con un directorio en línea que contiene el listado de los Nutriólogos Certificados de México. Puedes consultarlo en el siguiente enlace: <https://cmnutriologos.com/directorio/>

Los Nutriólogos Certificados se identifican incluyendo las siglas “NC” (Nutriólogo Certificado) al final de su nombre.

Así que ahora ya lo sabes, antes de iniciar la consulta, no temas preguntar a tu nutriólogo:

- ¿Cuenta con título y cédula profesional?
- ¿Se encuentra certificado por el Colegio Mexicano de Nutriólogos?
- ¿Cuenta con algún otro aval académico?

Un profesional responsable responderá con claridad y transparencia cada una de tus preguntas.

**Elegir un nutriólogo titulado, con cédula profesional y Certificado por el CMN, es una decisión que protege tu bienestar.**

***No lo olvides,  
¡Tu salud merece la  
mejor atención profesional!***





# El poder de estar juntos: Una historia de amor para tu corazón

POR MCN. NINFA ESTHELA ESCALANTE GARCÍA, NC

Asociada N° 1102/ Colegio Mexicano de Nutriólogos  
Presidenta del Colegio Mexicano de Nutriólogos Capítulo Estatal de Nuevo León

Febrero nos rodea de corazones, flores y mensajes de amor. Pero más allá de lo romántico, este mes nos invita a recordar algo esencial: la salud no solo se construye con lo que comemos o cuánto nos movemos, sino también con cómo nos sentimos y con quién compartimos la vida.

Aunque suene poético, esto tiene respaldo científico. Existe una historia real, conocida como el *efecto Roseto*, que nos muestra que sentirse acompañado, valorado y parte de una comunidad puede ser tan importante para el corazón como una buena alimentación o el ejercicio regular.

## **La historia que sorprendió a la ciencia**

A mediados del siglo pasado, un grupo de médicos en Estados Unidos notó algo curioso. En un pequeño pueblo llamado Roseto, en Pensilvania, la gente tenía menos problemas del corazón que en otras comunidades cercanas. Lo extraño era que, en teoría, no llevaban un “estilo de vida saludable” como lo entendemos hoy: comían alimentos con bastante grasa, tomaban vino con frecuencia, muchos fumaban y casi nadie hacía ejercicio formal. Entonces, ¿cuál era su secreto? Los investigadores revisaron de todo: la dieta, el clima, la genética, la actividad física. Y la respuesta no estaba en el plato ni en el gimnasio, sino en la forma en que se relacionaban.

En Roseto era común ver:

- Familias que convivían todos los días

- Vecinos que se conocían y se ayudaban
- Comidas compartidas, sin prisas ni pantallas
- Celebraciones, charlas y apoyo mutuo

En pocas palabras, vivían conectados emocionalmente. Y esa conexión reducía el estrés, fortalecía su bienestar emocional y, sorprendentemente, protegía su salud cardiovascular.

## **Lo que sientes también se refleja en tu cuerpo**

Nuestro cuerpo no separa lo emocional de lo físico, aunque a veces nosotros sí lo hagamos. Cuando vivimos con estrés constante, soledad o sensación de abandono, el organismo entra en un estado de alerta. Lo anterior conduce a 1) incre-

mento de la “hormona del estrés”; 2) aumento de la presión arterial; 3) se favorecen procesos proinflamatorios, lo que al final converge en un corazón que trabaja más.

**Ahora imagina lo contrario: sentirte escuchado, acompañado y valorado. Ese ambiente emocional favorece a:**

- Menor respuesta al estrés
- Mejor regulación del sistema nervioso
- Hábitos más estables (comer, dormir, moverse mejor)

El *efecto Roseto* nos recuerda que no somos solo lo que comemos, sino también cómo vivimos y con quién compartimos la vida.

## Febrero: un buen momento para ampliar la idea del amor

Este mes suele enfocarse en el amor de pareja, pero el mensaje puede ir mucho más lejos. Porque amor también es:

- Llamar a un amigo solo para saber cómo está
- Sentarse a comer en familia sin prisas
- Reírse con alguien después de un día pesado
- Sentirse parte de un grupo o una comunidad

La ciencia ha demostrado que las relaciones sociales positivas se relacionan con una mejor salud mental, menor riesgo de enfermedades del corazón y una vida más larga. No se trata de tener muchos contactos, sino vínculos reales y significativos.

## Cómo llevar el “efecto Roseto” a tu vida diaria

No necesitamos mudarnos a un pequeño pueblo para disfrutar de estos beneficios. Podemos empezar con gestos sencillos, pero poderosos.



Procurar al menos una comida al día en compañía



Apagar la televisión o el celular y conversar



Crear pequeños rituales familiares: un café juntos, una caminata, una cena especial



**HOGAR**



Priorizar verse en persona, no solo escribir mensajes



Reír, escuchar y compartir



Pedir apoyo cuando hace falta (sí, eso también es salud)



## AMIGOS



Reconocer lo que sentimos



Buscar espacios de conexión: talleres, grupos, comunidad



Recordar que cuidar la salud emocional no es debilidad, es una forma de prevención



## UNO MISMO

### Para llevarte este mensaje contigo

Comer bien y moverte es importante, pero no olvides alimentar tus relaciones. **Un corazón sano también se construye con abrazos, risas, conversaciones y momentos compartidos.** Este febrero, más allá de regalos o promesas, regalémonos conexión. Porque sentirnos acompañados, vistos y escuchados también nutre, también sana y también protege el corazón.

#### BIBLIOGRAFÍA

Egolf, B., Lasker, J., Wolf, S., & Potvin, L. (1992). The Roseto effect: A 50-year comparison of mortality rates. *American Journal of Public Health*, 82(8), 1089-1092. <https://doi.org/10.2105/ajph.82.8.1089>  
 Skovenborg, E., & Ellison, R. (2024). Roseto effect: An Italian-American version of the French paradox? *OENO One*, 58(2). <https://doi.org/10.20870/oe-no-one.2024.58.2.7838>

Cuidar tu salud no es una tarea de un solo día, es una suma de pequeñas decisiones diarias. En esta Cuaresma, date permiso de disfrutar, pero también de escucharte y elegir lo que te hace sentir mejor.

Si quieres un acompañamiento más personalizado, acércate a tu nutrióloga o nutriólogo de confianza. Ellos pueden ayudarte a crear un plan que se adapte a tu estilo de vida y a tus gustos. Porque comer rico y sentirse bien pueden ir de la mano.



**BIBLIOGRAFÍA**

Organización Mundial de la Salud. (2024). Actividad Física. [Internet]. Citado el: 10-01-26- Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (s/f). Reducir el consumo de azúcar para prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles en la Región del Mediterráneo Oriental. [Internet]. Citado el: 10-01-26- Disponible en: <https://www.emro.who.int/noncommunicable-diseases/publications/questions-and-answers-on-reducing-sugar-consumption-to-prevent-and-control-noncommunicable-diseases.html>

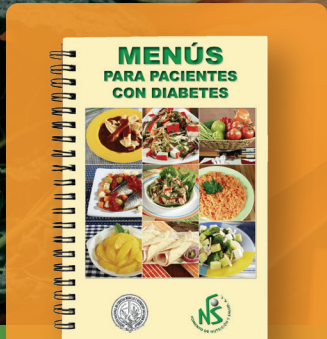
SSA, INSP, UNICEF (2023). Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.

**¡Descubre estos recursos indispensables para una vida más saludable!**



*Revista digital*

Publicación bimestral con temas actuales sobre **nutrición y salud** de rigor científico.



*28 menús*

**Diversas opciones** de desayuno, comida, cena y colación para personas que viven con diabetes y sus familias.



*SMAE*

Utiliza este sistema de equivalentes para darle **variedad a tu dieta**.

**¡Infórmate, planifica y vive mejor!**

☎ 55 7948 7096 | [www.fns.org.mx](http://www.fns.org.mx)



*¡Suscríbete!*





# De la tierra a la mesa, las leguminosas como fuente de proteína en tu plato

POR **DRA. ANA LUISA GONZÁLEZ PÉREZ, NC**

Asociada N° 807/ Colegio Mexicano de Nutriólogos  
Profesora-investigadora de la Universidad Autónoma de Tamaulipas

Sabías que a nivel nacional, en México el consumo de leguminosas es muy bajo, y que al incluirlas de manera frecuente beneficiaría significativamente la sana alimentación. Estudios han reportado que menos de 1.4% de la población mexicana ingiere la recomendación diaria.<sup>1</sup>

## ¿Qué son las leguminosas?

Son semillas provenientes de plantas en las que podemos encontrar el frijol, la lenteja, garbanzo, habas, entre otras;<sup>2</sup> se encuentran distribuidas en amplias regiones de nuestro país y contienen un importante aporte nutricional en el que destaca la cantidad de proteína vegetal (8 g por porción), bajo aporte de grasa (1 g) y aporte de fibras que benefician el sistema digestivo.<sup>3</sup>

Incorporar leguminosas en la dieta a veces puede ser un poco desafiante, aunque son de costo muy accesible y presentan múltiples beneficios a la salud; por tal motivo, algunas estrategias para comenzar a incluir leguminosas en tu día a día son:

### Planeación de alimentos:

Puedes organizar la alimentación de la semana considerando las veces que incluirás las leguminosas, organiza tu lista de compras y puedes pegarla en el refrigerador de tu casa, esta opción te

ayudara a llevar un mejor control de lo que estas comiendo y descartar los alimentos que no sean tan saludables.

### Almacenamiento:

Para facilitar la incorporación de las leguminosas puedes prepararlas con anticipación y congelarlas para almacenar en porciones que sean fáciles de utilizar en otro momento, de manera que te facilite incluirlas en el plato diario.

### Condimentos:

Puedes condimentar con las especias de tu preferencia para dar sabor y que sean agradables y apetecibles o utilizar vegetales y hierbas aromáticas que hagan el sabor mas atractivo, recuerda cuidar el uso de sal que no sea excesivo.

### Porciones sugeridas y medición:

asegúrate de ingerir la porción necesaria de leguminosas, puedes apoyarte de cucharas medidoras o las cucharas que utilizas para la preparación de

alimentos e incluso si cuentas con una balanza de alimentos puedes utilizarla, la cantidad sugerida a consumir son: entre 100 g a 120 g por día, que corresponde a una porción de la cuchara con las que guisas sin desbordarse, que sea a la altura del borde de la cuchara.

## 4 Formas de incluir leguminosas en tu alimentación habitual

### Acompañantes de platillo principal

Puedes utilizar frijoles o lentejas cocidos del color o variedad de tu preferencia para acompañar tus alimentos, tan solo puedes hervirlas hasta que estén suaves y acompañar ya sea en un tazón o como ingrediente de tu mismo plato.

Frijol cocido acompañando pollo con vegetales



### Leguminosas como guarnición

Puedes utilizar habas, garbanzo, lentejas o frijol para incluir en ensaladas, acompañadas de lechuga, col, tomate, nopalitos, añadiendo de un poco de grasas naturales que puede ser aguacate o aceite de oliva para aderezar.

Lentejas cocidas con vegetales y crema de habas



### Ingredientes de ensaladas

Puedes utilizar habas, garbanzo, lentejas o frijol para incluir en ensaladas, acompañadas de lechuga, col, tomate, nopalitos, añadiendo de un poco de grasas naturales que puede ser aguacate o aceite de oliva para aderezar.

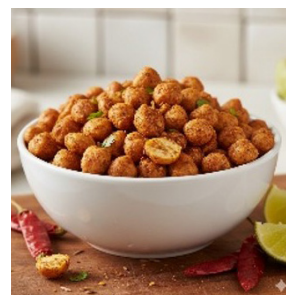
Ensalada de lechuga con garbanzos, ceviche de garbanzo y ensalada de habas con garbanzo y aguacate



### Elaboración de bocadillos

Con los garbanzos, habas, chicharos y lentejas puedes fabricar snacks que sean saludables y ricos en proteína, basta con hervirlas, escurrir, poner un poco de aceite de oliva o de spray, acomodar en una charola extendidas y llevar al horno de tu estufa a una temperatura baja para que puedan tostarse y usar como botana en el momento que tengas antojo de algo crujiente, este snack te ayuda a remplazar alimentos industrializados que no son buenos para tu salud nutricional. Puedes usar también la freidora de aire y otorgar sabores como: limón o un poco de chile en polvo sin exceder la cantidad.

Garbanzos enchilados



**Otro tip: Con las leguminosas puedes elaborar harina y elaborar tortillas o crepas rellenas de queso fresco, queso cotage o vegetales, ¡Te comparto la receta!**

## Receta para elaborar tortillas de lentejas

### Ingredientes

- 400 g de lentejas crudas - secas
- 700 ml agua purificada natural
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta molida
- 1 pizca de ajo molido
- 1 gota de aceite o grasa vegetal



### Nota importante:

*Si en ocasiones previas que has consumido leguminosas como frijol o lentejas y presentaste exceso de gas o flatulencia, para cocinar puedes: hervir, licuar y colar, de esta manera eliminas el exceso de pericarpio y así disminuir la cantidad de fibra que presenta y de esta manera aprovechar los nutrientes sin que afecte tu comodidad*

### Instrucciones

**Remojar:** lavar las lentejas y poner a remojar en un bowl o recipiente por 2 horas en agua caliente tapadas

**Licuar:** pasadas las 2 horas escurrir el agua de remojo que quedo y llevar a licuar en porciones mas pequeñas, hasta que la textura sea sin grumos o trozos grandes en textura pure, puede agregar poca cantidad de agua durante el licuado.

**Sazonar:** una vez licuado el total de la mezcla, sazonar con la sal, pimienta y ajo molido, mezclar y se encuentra lista nuestra mezcla.

**Cocinar:** calentar un sartén y agregar con una brocha de cocina un poco de grasa de preferencia vegetal (aceite de oliva, aceite de aguacate, aceite de ajonjolí, etc.), solo para evitar que se pegue en el sartén la mezcla, verter pequeñas cantidades y extender con apoyo de una cuchara la mezcla. Cocinar por 1 minuto aproximado de cada lado hasta que no se vea crudo.

**Servir:** Puedes servir al gusto usando como crepa salada o tortilla.

Las leguminosas son parte importante de la alimentación, por el contenido de nutrimentos con predominio en proteína vegetal, el consumo regular permite que una parte de la proteína animal sea sustituida o complementada por medio de la inclusión en la dieta. La frecuencia de consumo atribuye mejoras a la salud digestiva; la disponibilidad y costo accesible permite fortalecer la inclusión diaria promoviendo patrones alimentarios más saludables, es importante la utilización de productos naturales para fortalecer el vínculo entre el campo y la seguridad alimentaria en los hogares.

### REFERENCIAS

1. Martínez-Tapia B, Rodríguez-Ramírez S, Valenzuela-Bravo DG, Medina-Zacarias MC, Gaona-Pineda EB, Arango-Angarita A, Hernández-Carapia N, Shamah-Levy T. (2025) Cumplimiento de recomendaciones para una alimentación saludable y sostenible, Ensanut 2020-2023. Salud Publica Mex. 67(3):259-268. Spanish. DOI: 10.21149/16060.
2. Ceja Ibarra, K. A. (2025). Obtención de aislados de harina de legumbres crudas mediante proceso alcalino y precipitación ácida. <https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/8db0e770-6695-4ff0-99ec-ba3373246efd/content>
3. Perez Lizaur A. y Palacios Gonzalez B., (2024). Sistema mexicano de alimentos equivalentes. 5ª edición 2.0.



# Menopausia en equilibrio: La clave para acompañar los cambios hormonales con una alimentación saludable

POR MBA. RAMÓN EDUARDO VILLA GARCÍA, NC

Asociado N° 1370/ Colegio Mexicano de Nutriólogos  
Nutriólogo del hospital Starmédica de Ciudad Juárez

Seguramente has sentido que, de un tiempo para acá, tu cuerpo ha sufrido cambios sin consultarte. Te ha pasado que: te levantas un día, te pones esos jeans que tanto te gustan y, de repente, aprietan donde antes no lo hacían. Y lo primero que piensas es: “*¡Pero si estoy comiendo lo mismo de siempre!*”. No eres tú, son tus hormonas avisándote de que las reglas del juego han cambiado

La menopausia ya no es un proceso que deba “vivirse” en silencio. Actualmente, la ciencia y la evidencia nos dice que la nutrición no es solo lo que comemos, sino la principal herramienta para modular nuestras hormonas. Si sentiste que tu cuerpo ha cambiado, es porque lo ha hecho; **aquí te daremos algunos consejos de cómo implementar tu nuevo armario nutricional.**

## ¿En qué etapa del proceso estás? Entendiendo las fases del cambio:

A veces pensamos que la menopausia es como un interruptor que se apaga de golpe, pero la realidad es que se trata de un viaje con varias paradas. En 2024, The Menopause Society señaló que cada fase requiere una nutrición diferente para que puedas seguir sintiéndote al 100%. Identificar en

qué parte del proceso te encuentras permite darle a tu cuerpo exactamente lo que necesita:

### Perimenopausia (La montaña rusa):

Puede empezar incluso 4 o 10 años antes de la menopausia definitiva. Es cuando tus hormonas juegan a subir y bajar. Quizás notas que tus ciclos son más cortos, te cuesta más dormir y de repente te sientes más irritable. Tu aliado nutricional: El magnesio (Mg) y la fibra, el National Institutes of Health (NIH) (recomienda de 320 a 400 mg) de magnesio y un consumo de 25- 30 gramos de fibra al día como coadyuvante a disminuir los síntomas en esta fase. Alimentos como semillas de calabaza, espinacas y avena calman tu sistema nervioso y modulando tus hormonas.

### Menopausia (El punto de inflexión):

Has llegado aquí cuando cumples 12 meses seguidos sin regla. Es el punto donde los estrógenos ba-

jan el volumen. Tu aliado nutricional: Las isoflavonas naturales (40-80 mg al día). Incluir edamames, tofu o linaza molida (aumento de fibra insoluble); ayudan a disminuir suavemente la sintomatología y a que los sofocos no sean tan intensos.

### Postmenopausia (Tu nueva normalidad):

Es todo el proceso que viene después. El objetivo aquí es protección total. Tu aliado nutricional: El dúo Calcio (1200 mg) + Vitamina D (800 -1000 UI) para asegurar que tus huesos y corazón sigan siendo firmes y el refugio para una mejor calidad de vida, puedes encontrar este equipo invencible en alimentos tan versátiles como el salmón y la sardina.

## Nuevo equilibrio corporal: Menos báscula y más "sentirse bien"

Tu cuerpo no es tu enemigo. Simplemente está aprendiendo a vivir de una forma nueva, y la mejor manera de acompañarlo es brindándole nutrientes que lo hagan sentir fuerte, no restándole comida.

Olvídate de las dietas restrictivas de "lechuga y pechuga". Si dejas de comer, tu organismo se estresa y quema músculo para ahorrar energía. La clave en este proceso es la **flexibilidad metabólica**: que tu cuerpo sepa usar grasas e hidratos de carbono de forma eficiente. ¿Cómo lograrlo? Prioriza alimentos reales y aprende el "truco del orden": empieza tus comidas con fibra (vegetales) o proteína. Esto evita los picos de azúcar en sangre, eliminando la sensación de "hinchazón" y esos antojos incontrolables de dulce a media tarde.

Considera el consumo de grasas saludables, como es el caso del **omega 3**. Consumir nueces, salmón, chía combaten la "niebla mental" y mantiene tu corazón joven. Asimismo, alimentos como el kéfir, el yogur natural o la Kombucha ayudan a equilibrar el intestino y mejora tu digestión.

## Músculos de acero y huesos de hierro

Si antes creías que las pesas y los batidos de proteína eran solo para atletas, te tengo una noticia: ¡ahora son tus mejores aliados! El músculo es el "órgano de la longevidad" ya que permite mantener el metabolismo encendido incluso cuando estás descansando.

Para que tus músculos y huesos se queden contigo, necesitas material de construcción y seguir estos 3 básicos:

# 1

### Proteína en cada plato

Asegúrate de incluir huevos, yogur griego, leguminosas, pescado o pollo en todas tus comidas. No concentres toda la proteína en la cena; tu cuerpo la necesita desde el desayuno.

# 2

### Huesos que te sostienen

El calcio necesita "compañeros de viaje". La Vitamina D3 ayuda a absorberlo, pero la Vitamina K2 es el GPS que lo lleva directo al hueso y evita que se acumule en tus arterias.

# 3

### No olvides el magnesio (Mg):

Vital para que todo este proceso funcione y para que tú puedas descansar mejor por las noches.

## Tu “Segunda Primavera” te espera

La menopausia no es un alto en tu vida, es una evolución. Nutrirse bien no es una restricción ni una obligación, es el mayor acto de amor propio que puedes practicar cada día. Al elegir alimentos que cuidan tu músculo, tu intestino y tu cerebro, estás construyendo una versión de ti misma más resiliente, fuerte y vital. No tienes que hacerlo perfecto, solo empieza hoy con un pequeño cambio en tu próximo plato. ¡Te lo mereces!

### BIBLIOGRAFÍA

- Climacteric. (2024). Menopause and Menopausal Hormone Therapy in 2024: Addressing the Key Controversies. *Climacteric*, 27(5), 441-457.
- Duralde, E. R., Sobel, T. H., & Manson, J. E. (2023). Management of perimenopausal and menopausal symptoms. *BMJ*, 382, Artículo e072612. <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-072612>
- Harvard Health Publishing. (2026). The Gut-Brain Axis: Managing Mood and Metabolism in Midlife. Harvard Medical School.
- Healthcare. (2025). Nonpharmacological intervention effects on middle-aged women with menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Healthcare*, 13, 3206.
- International Osteoporosis Foundation. (2025). Nutrition and Bone Health in Postmenopausal Women: The Role of Vitamin D3 and K2.
- Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. (2025). Sarcopenia and Metabolic Health during the Menopausal Transition. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.
- The Menopause Society. (2024). Nonhormonal management of menopause-associated vasomotor symptoms: 2024 Position Statement. <https://www.menopause.org>

***Recuerda vivir este acompañamiento de la mano de tu nutriólogo que siempre ayudara a nutrirte y sentirte bien.***



# fibiommet<sup>®</sup>

La fibra que **no inflama** con **agradable** sabor y **consistencia**

Disponible en **todas** las **farmacias**

Búscanos en redes sociales



**Fibra**  
**+**  
**Prebióticos**  
**+**  
**Probióticos**





# 5 consejos fáciles para comer rico y sentirte mejor durante la cuaresma

POR M. EN NC. JOSÉ RAMÓN AGUILAR-MARTÍNEZ, NC

Asociado N° 1365/ Colegio Mexicano de Nutriólogos  
Profesor de asignatura "A" interno. Facultad de Medicina. Universidad Nacional Autónoma de México.

Durante la cuaresma, las mesas se llenan de platillos tradicionales, sabores del mar y antojos que se comparten en familia. Y sí, disfrutar la comida es parte de la celebración. Pero también es un buen momento para recordar que cuidar tu salud no significa dejar de disfrutar, sino aprender a encontrar un equilibrio. Si tú, como muchas personas, quieres comer rico sin sentirte pesado o con culpa, te invitamos a descubrir estos cinco consejos sencillos para vivir la cuaresma con más bienestar y con quienes más quieres.

## CONSEJO 1. *El tamaño sí importa*

Durante la cuaresma, es común que solamos comer en cantidades muy grandes, esto no es malo, sin embargo, pocas veces reflexionamos sobre la cantidad de calorías que comemos en las porciones de los alimentos que consumimos. Por supuesto, no tendría que preocuparnos, puesto que es algo que no se hace todos los días, pero... ¿Qué pasa cuándo lo hacemos de manera consecutiva y "rematamos" en la cuaresma?

*La cuaresma es una excelente oportunidad para comer más fibra gracias a las frutas, verduras y frijoles, lentejas o garbanzos que forman parte de muchos platillos. Esto ayuda a la digestión y a sentirte satisfecho por más tiempo*

La clave está en buscar una porción suficiente, no excesiva. Un buen truco es procurar que tu plato tenga un poco de todo:

- Verduras o frutas
- Algún alimento con proteína (pescado, mariscos, leguminosas)
- Una porción moderada de cereales o tortillas



## CONSEJO 2.

### *Prefiere preparaciones simples, no complicadas*

Es importante recordarte que un alimento “natural” es aquel que tiene un proceso mínimo o que no ha pasado por proceso alguno para consumirse. Actualmente, la moda es hablar de cosas “naturales” u “orgánicas” pero esta estrategia nada tiene que ver con ello.

Pensar en priorizar el consumo de preparaciones “simples” se refiere a lo siguiente: la cuaresma es una época del año en dónde, si bien, se incluyen muchos alimentos saludables basados en vegetales y productos del mar, las preparaciones no son

las más “simples”, ya que, es común acostumbrar a realizar preparaciones complejas como capear o empanizar y freír en mucho aceite la mayoría de los alimentos que consumimos.

Prueba con opciones más ligeras e igual de sabrosas:

- Pescado asado, al horno o a la plancha
- Mariscos salteados con verduras
- Ensaladas con limón, hierbas y un toque de aceite



*Además de cuidar tu cuerpo, estas preparaciones también suelen ser más amables con tu bolsillo.*

## CONSEJO 3.

### *El postre es un gusto, no una comida completa*

Algunas personas asociamos el momento dulce con la “hora más feliz” en los tiempos de comida. Recuerda, nuestra vida tiene muchas horas, por ello, es importante que nos replanteemos si a diario en todos los tiempos de comida necesitamos un postre. Si la respuesta anterior fue sí, te sugiero que optes por algunos postres menos procesados y con un menor contenido de azúcar refinada (pastel, flanes, etc.) como los cocteles de fruta, alegrías con frutos secos, gelatinas de fruta,

etc., durante la época de cuaresma.

Reducir el consumo de azúcar refinada ayuda a cuidar el peso, la energía diaria y la salud del corazón.

#### **Recuerda:**

*disfrutar un dulce de vez en cuando es diferente a hacerlo todos los días*

**CONSEJO 4.*****Elige el agua simple como tu mejor aliada***

El agua es el líquido vital, te ayudará a hidratarte, sentirte bien y estar atento a todas las actividades que debes realizar durante el día. Recuerda, mantener hidratada o hidratado es sumamente importante. Si eres de las personas que “flaquea” en el consumo regular de este líquido es muy importante que pongas atención a este consejo.

*Un objetivo sencillo puede ser llevar contigo una botella de 500 mL y llenarla varias veces al día. Poco a poco, tu cuerpo se acostumbrará y te pedirá más agua.*

Durante la cuaresma, la temperatura en el ambiente sube, y esto genera que nuestras demandas de agua se incrementen, por ello, si te cuesta mucho tomar el agua simple, porque “no te gusta el sabor”, puedes optar por llevar contigo un termo de agua y dejar reposando una noche antes rodajas de algún cítrico (naranja, limón, lima, toronja), lo anterior, te ayudará a consumir más agua durante el día y te hará sentir mejor. Además, te podría servir como un método de transición para posteriormente poder consumir de manera habitual agua simple.

**CONSEJO 5.*****Muévete, aunque sea un poco todos los días***

La actividad física no tiene que ser una tortura ni una obligación pesada. La mejor es la que puedes mantener en el tiempo. En ocasiones queremos “meter” el ejercicio a nuestra vida como algo tortuoso y que nos “quita” tiempo e interrumpe otras actividades, esto puede hacer que se interrumpa y se opte por dejar de ejercitarse.

El consejo a seguir consiste en que planifiques dentro de tus actividades diarias, que tipo de actividad física (ejercicio) ésta acorde a tus necesidades y posibilidades. Para ello, piensa en lo siguiente:

- Qué días y horarios puedes realizarlo, por ejemplo: una vez por semana en la mañana.
- El tiempo que planeas invertir para esta actividad, por ejemplo: 30 minutos.
- En qué lugar podrías realizarlo, por ejemplo: casa, gimnasio, parque, el fraccionamiento o colonia en dónde vives.

- Lo que necesitas para realizar, por ejemplo: ropa deportiva, tenis y botella de agua.

Recuerda, no es “quien hace más”, sino como sostienes esa actividad física, ya que realizar actividad física a lo largo de tú vida, aunque se en menor tiempo se ha relacionado a ganar salud.



*La recomendación mínima es de 30 minutos por lo menos 5 veces a la semana. No necesitas hacer gran cantidad de ejercicio, pero es indispensable que planees de mejor forma.*



# 15 minutos que pueden cambiar tu día

POR **MTRO. KEVIN OSWALDO LOZANO MARTÍNEZ**

Asociado N° 1311/ Colegio Mexicano de Nutriólogos

Antropometrista ISAK Nivel 3 con experiencia en investigación en las ciencias del deporte y composición corporal

Mover tu cuerpo no tiene que significar ir al gimnasio, usar ropa especial o tener una rutina complicada. A veces, 15 minutos al día pueden ser el inicio de un cambio real en cómo te sientes, duermes y enfrentas tus actividades diarias.

La actividad física es, en pocas palabras, cualquier movimiento que hace trabajar a tus músculos y te hace gastar energía: caminar, bailar, estirarte, subir escaleras o jugar con tus hijos. Y lo mejor es que puedes empezar desde casa, con tu música favorita o mientras ves tu serie del momento.

## ¿Cuántas veces has querido hacer ejercicio?



Pero entre el trabajo, la familia y el cansancio, suele quedarse como “pendiente”. La buena noticia es que no necesitas horas libres: solo necesitas constancia y ganas de moverte un poco cada día.

**Las siguientes recomendaciones te ayudarán a incorporar 15 minutos de movimiento desde casa, disfrutando tus canciones preferidas o la mitad de un capítulo de tu serie o novela favorita.**

## 1 Ponle un motivo a tu movimiento

Antes de empezar, pregúntate: *¿Para qué quiero moverme más?*

Puede ser para tener más energía, sentirte menos estresado, dormir mejor, mejorar tu condición física o simplemente sentirte bien contigo mismo. No tiene que ser una meta enorme.

*Un motivo claro te ayuda a no rendirte a la primera semana.*

## 2 Encuentra tu mejor momento del día

No todos tenemos la misma energía a la misma hora. Hay quienes se activan por la mañana y otros que se sienten mejor al caer la tarde, por tal motivo, elige un horario que se adapte a tu rutina y pruébalo por una semana.

Por ejemplo: Lunes, miércoles y viernes por la mañana, o martes, jueves y sábado por la tarde.

*No pasa nada si un día cambias la hora. Lo importante es cumplir con el movimiento, no con la perfección.*



### Nota importante:

*Estos ejercicios, son básicos y en caso de no tener lesiones, recuerda si buscas algo específico, acude con un especialista del área.*

## 3 Empieza simple: tu cuerpo es tu mejor herramienta

No necesitas aparatos ni un espacio grande. Puedes comenzar con ejercicios básicos organizados en 2 series de 12 o 3 series de 8 repeticiones y descansar 30-40 segundos después de cada serie como:

- Sentadillas
- Lagartijas apoyadas en la pared o en el suelo
- Abdominales suaves o elevación de rodillas

Un reto sencillo es moverte durante 30 segundos por ejercicio, descansar un poco y repetir.

*Con el paso de los días, notarás que tu cuerpo se adapta y puedes hacer más repeticiones o más tiempo.*



También puedes alternar con:

- Bailar tu canción favorita
- Caminar dentro de casa o en la calle
- Subir y bajar escaleras
- Todo cuenta.

## 4 Celebra lo que sí logras

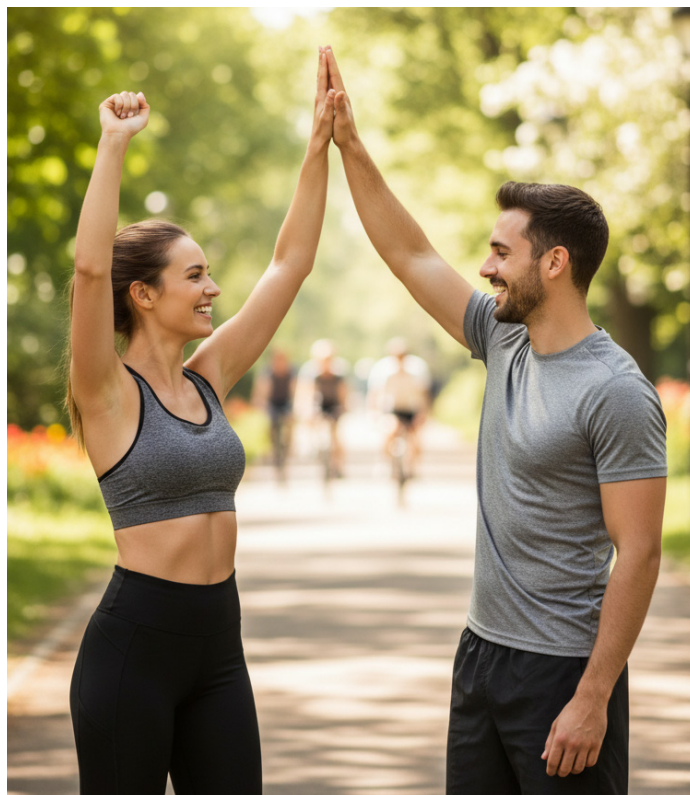
Lleva una pequeña “bitácora del bienestar”. No tiene que ser algo formal, puede ser en tu celular o en una libreta.

Cada semana pregúntate:

- ¿Cuántos días me moví?
- ¿Me siento con más energía?
- ¿Dormí mejor?
- ¿Estoy menos estresado?

*Ver tu progreso, aunque sea pequeño,  
te motiva a seguir.  
Si un día no pudiste moverte,  
no pasa nada.*

**Mañana es una nueva oportunidad.**



#### BIBLIOGRAFÍA

Cordero, A., Masiá, M. D., & Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. Revista española de cardiología, 67(9), 748-753.



## Nupki Leche Dorada

### Mezcla de especias para preparar Golden Milk

- Cúrcuma, canela, cardamomo y pimienta
- Propiedades antiinflamatorias y antioxidantes
- Sin sellos ni leyendas
- Sin colorantes, saborizantes, azúcar, ni edulcorantes
- Antioxidante, desinflamatorio, digestivo y relajante

**¡Recibe nuestro catálogo para ser distribuidor!**





# Mi hijo no quiero comer: Cómo identificar, conocer y ayudar a las niñas y niños “quisquillosos”

POR MTR. CARLOS ALEJANDRO PELAYO GERVACIO, NC

Asociado N° 0704/ Colegio Mexicano de Nutriólogos

Director Clínico de Instituto CAITA, con más de 20 años de trabajo con pacientes con Trastornos de Conducta Alimentaria

Seguramente has escuchado la frase: “mi hijo solo come dos o tres cosas”. A estos niños se les suele llamar “quisquillosos” o *picky eaters*. Son niñas y niños que prefieren muy pocos alimentos y rechazan muchos otros.

Esto puede preocupar, y con justa razón, pero es importante saber que ser selectivo con la comida es algo bastante común en la infancia. En la mayoría de los casos, con paciencia, acompañamiento y un ambiente adecuado, esta etapa se puede manejar de buena forma.

La manera en que un niño come no depende solo de él. También influyen su personalidad, sus experiencias y, sobre todo, el ambiente en casa y la forma en que los adultos reaccionan frente a la comida.

## ¿Cómo saber si mi hija o hijo es “quisquilloso”?

Algunas señales que suelen aparecer son:

- Rechazo a ciertas texturas (alimentos muy duros, blandos o mezclados)
- Preferencia por comidas trituradas o líquidas, aun cuando ya puede comer sólidos
- Comer muy poco, aunque no se vea molesto o incómodo
- Miedo o resistencia a probar alimentos nuevos
- Llanto, enojo o tensión a la hora de sentarse a la mesa

En algunos casos, estas conductas se relacionan con experiencias pasadas desagradables, como atragantarse, sentir náuseas o malestar al comer. Por eso, no se trata de que el niño sea “caprichoso” o “mal portado”, sino de que algo en su experiencia con la comida le genera inseguridad o incomodidad. Adicional, es común que exista una resistencia marcada a probar alimentos nuevos, fenómeno conocido como **neofobia alimentaria**.

Es importante destacar que estas conductas **no son resultado de un mal comportamiento**, sino que suelen estar relacionadas con factores senso-

riales, motores, neurológicos o con la regulación del apetito.

## El papel del ambiente en casa

La forma en que los adultos actuamos durante las comidas tiene un impacto enorme.

Cuando hay frases como:

*“Tienes que comerte todo”*

*“Si no comes, no te levantas de la mesa”*

*“Eso no te gusta, ni lo intentes”*

Lo que suele pasar es que la hora de comer se vuelve un momento de estrés, tanto para el niño como para la familia. Y cuando hay presión, el rechazo a la comida suele aumentar, no disminuir.

También influye restringir demasiado ciertos alimentos o usar la comida como premio o castigo. Todo esto puede generar ansiedad y una relación poco sana con la alimentación desde edades tempranas.



## ¿Es normal esta etapa?

Entre los 2 y 6 años es muy común que los niños coman menos o cambien de gustos constantemente. Un día aman el brócoli y a la semana siguiente no quieren ni verlo. Esto forma parte de su proceso de exploración.

De hecho, un niño puede necesitar probar un alimento muchas veces, hasta 10 o 15, antes de aceptarlo de manera natural. Durante esta etapa, es normal que una gran parte de los niños muestre cierta resistencia a lo nuevo. Durante esta etapa, la alimentación selectiva puede presentarse en hasta el 60% de los niños, y la neofobia alimentaria también puede afectar a un porcentaje similar.

Un comedor selectivo suele consumir una **variedad muy limitada de alimentos**, mostrar preferencias rígidas (por marca, forma, textura o temperatura), evitar situaciones sociales donde hay comida y manifestar angustia, llanto o resistencia a la hora de comer

## ¿Cuándo hay que poner más atención?

Si la lista de alimentos que acepta tu hijo es muy corta y se mantiene así por mucho tiempo, puede haber riesgo de que no reciba todos los nutrientes que necesita para crecer bien. Se debe considerar que uno de los principales **riesgos** del comedor selectivo es el **desarrollo de desnutrición**, especialmente cuando la dieta es muy limitada y se mantiene en el tiempo.

Por ello, es importante dar seguimiento a la conducta alimentaria para prevenir **retrasos en el crecimiento y en el desarrollo físico y/o mental**.

## ¿Cómo pueden ayudar madres, padres y cuidadores?

Una de las claves más importantes es acompañar, no forzar.

Esto significa:

- Ofrecer alimentos variados
- Comer juntos y dar el ejemplo
- Crear un ambiente tranquilo y sin discusiones
- Dejar que el niño decida cuánto quiere comer

Los adultos deciden qué se sirve y cuándo se come. El niño decide cuánto come. También ayuda presentar los alimentos de distintas formas, sin presión, y permitir que el niño los explore con los sentidos: que los vea, los toque o los huelga, aunque no los coma de inmediato.

***Si sientes que necesitas apoyo extra, no dudes en acercarte a tu nutrióloga o nutriólogo de confianza.***

***Juntos pueden encontrar la mejor forma de cuidar la salud y el bienestar de tu hijo.***

**Tener un niño “quisquilloso” no significa que algo esté mal.**

En la mayoría de los casos, es una etapa normal del crecimiento.

La paciencia, el respeto y un ambiente positivo en la mesa pueden marcar una gran diferencia. Acompañar con calma hoy ayuda a formar una relación sana con la comida para toda la vida.



### BIBLIOGRAFÍA

- Chiong, T.X.B.; Tan, M.L.N.; Lim, T.S.H.; Quak, S.H.; Aw, M.M. (2024). Selective Feeding—An Under-Recognised Contributor to Picky Eating. *Nutrients*, 16(21), 3608. <https://doi.org/10.3390/nu16213608>
- Chilman, L.; Kennedy-Behr, A.; Frakking, T.; Swanepoel, L.; Verdonck, M. (2021). Picky Eating in Children: A Scoping Review to Examine Its Intrinsic and Extrinsic Features and How They Relate to Identification. *Int J Environ Res Public Health*, 18(17), 9067. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179067>
- Brown, C.L.; Perrin, E.M. (2020). Defining picky eating and its relationship to feeding behaviors and weight status. *J Behav Med*. 2020, 43(4), 587-598. <https://doi.org/10.1007/s10865019>
- Wolstenholme, H.; Kelly, C.; Hennessy, M.; Heary, C. (2020). Childhood fussy/picky eating behaviours: a systematic review and synthesis of qualitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act*.17, article 2. <http://doi.org/10.1186/s12966019>
- Taylor, C.; Emmett, P.M. (2019). Picky eating in children; causes and consequences. *Proc Nutr Soc.*, 78(2), 161-169. <http://doi.org/10.1017/S0029665118002586>

