

Nutriólogos Contigo

Celebra con sabor y salud



**Nutrición hormonal inteligente:
cómo comer para equilibrar tu
cuerpo (y no solo contar calorías)**

**Seguridad alimentaria
desde casa:
lo que toda la familia debe saber**



Bienvenida

Estimadas y estimados lectores:

Es un honor darles la bienvenida a la tercera edición de **NUTRIÓLOGOS CONTIGO**, una revista creada con el propósito de acercar el conocimiento científico, la educación en salud y la labor profesional del nutriólogo a la sociedad mexicana.

Desde el Colegio Mexicano de Nutriólogos creemos firmemente que la nutrición no debe permanecer únicamente en consultorios, congresos o espacios académicos; debe llegar a los hogares, a las familias y a cada persona que busca vivir con mayor bienestar, información confiable y decisiones conscientes para su salud.

En este número abordamos temas de gran relevancia para la vida cotidiana y para los desafíos actuales de la salud pública. Exploramos la importancia de una nutrición hormonal, comprendiendo los cambios que acompañan a la mujer desde el ciclo menstrual hasta la menopausia temprana; reflexionamos sobre la seguridad alimentaria en casa y las acciones que toda familia puede implementar para prevenir riesgos; analizamos algunos de los mitos más frecuentes sobre la donación de sangre; y destacamos cómo la respiración consciente y el movimiento pueden convertirse en herramientas poderosas para la salud integral.

Asimismo, compartimos información sobre los nutrimentos que contribuyen a proteger la salud cerebral y presentamos estrategias de hidratación saludable durante el verano, promoviendo una visión crítica y basada en evidencia sobre las bebidas comerciales y la verdadera hidratación.

Cada artículo refleja el compromiso de nuestros asociados y colaboradores por comunicar ciencia con sensibilidad humana, cercanía y responsabilidad social. Esta revista representa un puente entre los profesionales de la nutrición y la comunidad, fortaleciendo la confianza en el trabajo del nutriólogo como un agente clave en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Agradecemos profundamente a quienes hacen posible este proyecto editorial: autores, revisores, asociados y lectores que continúan creyendo en la importancia de construir una sociedad más informada y saludable.

Esperamos que esta edición inspire, oriente y acompañe a cada lector en la toma de decisiones que favorezcan su bienestar y calidad de vida.

Reciban un cordial saludo.

“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

Durante los meses de Mayo a Julio se celebran a nivel internacional diferentes fechas que priorizan el bienestar físico y mental, sin embargo, pocos saben que el 28 de mayo se conmemora el *Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres*. Esta fecha toma importancia, porque generalmente las campañas de sensibilización se enfocan en tratar enfermedades y minimizan los efectos de los cambios hormonales por los que atraviesan todas las mujeres y, que muchas veces pueden equilibrarse a través de una correcta nutrición.

El papel que juegan las mujeres en la nutrición familiar es imprescindible, pero también hay que resaltar que desde ese rol están poniendo su granito de arena en la problemática de la *seguridad alimentaria mundial*, tema que también se aborda en esta edición.

Alimenta tu salud.

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

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



Nutrición hormonal inteligente: cómo comer para equilibrar tu cuerpo

¿Te ha pasado que comes “bien”, haces ejercicio y aun así no logras bajar de peso o te sientes cansada? La respuesta podría no estar solo en las calorías..



Seguridad alimentaria desde casa: lo que toda la familia debe saber

En un contexto de cambios constantes en clima, precios y disponibilidad, asegurar una alimentación suficiente y nutritiva es un reto diario, pero también una oportunidad de acción.



Dona sangre sin miedo: Conoce los mitos más comunes

En pocos minutos, una donación puede salvar una vida; sin embargo, en México sigue siendo poco común debido a mitos y desinformación que generan dudas y temor.



Inhala - Exhala para una nutrición consciente y bienestar integral

Una indicación tan simple puede parecer distante de la alimentación, pero en realidad es una puerta de entrada hacia un estilo de vida más saludable.



Lo que comes también alimenta a tu cerebro

¿Te ha pasado que olvidas algo al entrar a un lugar o te cuesta concentrarte? No siempre es estrés o cansancio: lo que comes también influye.



Más Agua y Menos Azúcar: Cuida tu hidratación en este verano

Con la llegada del calor, especialmente en verano, es clave informarse y elegir bebidas hidratantes recomendadas por profesionales de la salud.





Nutrición hormonal inteligente: cómo comer para equilibrar tu cuerpo (y no solo contar calorías)

POR MND. AIRAM ANERIM GUILLÉN SUÁREZ, NC

Asociada N° 972/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
 Presidente del Capítulo Estatal de Yucatán, Gestora Académica del Programa Educativo de Nutrición en la Universidad Autónoma del Carmen

¿Te ha pasado que comes “bien”, haces ejercicio y aun así no logras bajar de peso o te sientes cansada? La respuesta podría no estar solo en las calorías, sino en tus hormonas. La nutrición hormonal inteligente propone entender cómo lo que comemos influye en hormonas como la insulina, el cortisol o la leptina, para mejorar el metabolismo, la energía y la salud de forma integral.

¿Qué significa realmente “nutrición hormonal”?

Hablar de nutrición hormonal no implica “curas milagro” ni dietas restrictivas. Se trata de reconocer que el cuerpo funciona como un sistema complejo donde las hormonas regulan procesos clave como:

- El almacenamiento de grasa
- El apetito y la saciedad
- El estrés y el sueño
- La energía y el rendimiento

Por ejemplo, la insulina es la hormona que regula la glucosa en sangre; el cortisol responde al estrés; y la leptina participa en la sensación de saciedad. Cuando estas hormonas se alteran, pueden aparecer problemas como aumento de peso, fatiga o dificultad para controlar el apetito.

Aunque parece complicado, la buena noticia es que la alimentación es una herramienta poderosa para modular estas respuestas

Estrategia 1: Controlar la glucosa para cuidar la insulina

Uno de los pilares de la nutrición hormonal es evitar picos bruscos de glucosa en sangre, ya que estos generan elevaciones repetidas de insulina, favoreciendo el almacenamiento de grasa.

¿Cómo hacerlo?

- Prioriza alimentos con bajo índice glucémico (avena, leguminosas, frutas enteras)
- Combina carbohidratos con proteína y grasa saludable
- Evita consumir azúcares simples en ayuno

Ejemplo práctico: no es lo mismo comer una fruta sola que acompañarla con yogurt natural o nueces.

Esto no significa eliminar carbohidratos, sino consumirlos de forma estratégica.



Estrategia 2: Proteína suficiente para regular hambre y metabolismo

La proteína no solo es importante para el músculo, también juega un papel clave en la regulación hormonal:

- Aumenta la saciedad (relación con leptina y grelina)
- Ayuda a mantener masa muscular
- Estabiliza la glucosa

Recomendación práctica:

Incluir proteína en cada comida:

- **Desayuno:** huevo, yogurt griego, queso
- **Comida:** pollo, pescado, leguminosas
- **Cena:** opciones ligeras con proteína

Esto evita “picos y caídas” de energía durante el día.

Estrategia 3: El estrés también se come (y se regula)

El cortisol, conocido como la hormona del estrés, tiene un impacto directo en el peso y la acumulación de grasa abdominal.

Cuando el estrés es crónico:

- Aumenta el apetito (especialmente por alimentos altos en azúcar)
- Se altera el sueño
- Se favorece la resistencia a la insulina

¿Qué puede ayudar desde la nutrición?

- Mantener horarios regulares de comida
- Evitar ayunos prolongados si hay estrés elevado
- Incluir alimentos ricos en magnesio (semillas, vegetales verdes)

Recordatorio importante: no todo es dieta, el descanso y el manejo emocional también son parte del tratamiento.



Estrategia 4: Grasas saludables para hormonas saludables

Las hormonas se producen a partir de lípidos, por lo que eliminar grasas de la dieta puede afectar su equilibrio.

Prioriza:

- Aguacate
- Aceite de oliva
- Frutos secos y semillas
- Pescados ricos en omega-3

Estas grasas contribuyen a:

- Reducir inflamación
- Mejorar la sensibilidad a la insulina
- Favorecer la salud hormonal general

Estrategia 5: Ritmo de vida y alimentación sincronizados

El cuerpo tiene un “reloj interno” (ritmo circadiano) que regula hormonas como la melatonina y el cortisol.

Algunos hábitos que impactan directamente:

- Comer muy tarde en la noche
- Dormir poco
- Saltarse comidas constantemente

Recomendaciones clave:

- Desayunar dentro de las primeras horas del día
- Evitar cenas muy abundantes
- Dormir 7-8 horas

Comer bien también implica comer a tiempo.



Tips prácticos

- » *No necesitas eliminar alimentos, sino aprender a combinarlos.*
- » *Prioriza comida real sobre ultraprocesados.*
- » *No te obsesiones con calorías: enfócate en calidad.*
- » *Escucha señales de hambre y saciedad.*
- » *El estrés y el sueño también son parte de tu plan nutricional.*

Conclusión

La nutrición hormonal inteligente nos invita a dejar atrás la visión simplista de “comer menos y moverse más” para entender que el cuerpo responde a múltiples señales. Equilibrar hormonas no es cuestión de suplementos milagro ni dietas extremas, sino de construir hábitos sostenibles: elegir mejor los alimentos, respetar los tiempos de comida, dormir bien y gestionar el estrés.

El cambio no está en restringir, sino en comprender cómo funciona tu cuerpo y trabajar con él, no contra él.

BIBLIOGRAFÍA

- Calder, P. C. (2020). Omega-3 fatty acids and inflammatory processes. *Nutrients*, 12(3), 720.
- Evert, A. B., et al. (2022). Nutrition therapy for adults with diabetes or prediabetes. *Diabetes Care*, 45(1), 138-158.
- Hall, K. D., & Kahan, S. (2023). Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. *Medical Clinics of North America*, 107(1), 139-155.
- Ludwig, D. S., & Ebbeling, C. B. (2021). The carbohydrate-insulin model of obesity: Beyond “calories in, calories out”. *JAMA Internal Medicine*, 181(8), 1133-1134.
- St-Onge, M. P., et al. (2021). Sleep and circadian rhythms: Implications for metabolic health. *Circulation Research*, 128(7), 1116-1131



Seguridad alimentaria desde casa: lo que toda la familia debe saber

POR **DRA. C. REBECA MONROY TORRES, NC**

Asociada N° 258/ Colegio Mexicano de Nutriólogos

Vicepresidenta del Consejo Directivo 2025- 2027

Profesora e Investigadora del Departamento de Medicina y Nutrición de la Universidad de Guanajuato, Campus León.

Hablar de seguridad alimentaria puede parecer un tema lejano, reservado para gobiernos o grandes organizaciones. Sin embargo, comienza mucho más cerca de lo que podemos imaginar, en casa, cada decisión que tomamos al elegir, preparar y consumir nuestros alimentos. En un contexto donde el clima, los precios y la disponibilidad cambian constantemente, garantizar una alimentación suficiente, segura y nutritiva se vuelve un desafío cotidiano, pero también una oportunidad para actuar.

¿Qué significa realmente la seguridad alimentaria y por qué importa en la vida diaria?

El concepto de seguridad alimentaria surgió a partir de crisis globales en la década de los setenta y fue formalmente definido en la Cumbre Mundial de la Alimentación de 1996. Desde entonces, se ha entendido como la condición en la que todas las personas tienen acceso, en todo momento, a alimentos suficientes, seguros y nutritivos que favorezcan su salud, desarrollo y bienestar.

En términos prácticos, esto significa **que la alimentación no solo debe cubrir necesidades básicas, sino también contribuir a mantener la salud en la vida adulta y apoyar el crecimiento adecuado durante la infancia.** No se trata únicamente de tener acceso a comida, sino de que esta sea de calidad y esté al alcance de todos.

El concepto de seguridad, además, es un concepto amplio que abarca distintos ámbitos de la vida cotidiana, desde la protección física y la estabilidad laboral, hasta el bienestar emocional y la certeza jurídica. Dentro de este conjunto, la seguridad alimentaria ocupa un lugar fundamental, ya que está directamente relacionada con la salud y la calidad de vida. Es, al mismo tiempo, una realidad objetiva, **tener acceso a alimentos** y, una percepción subjetiva de brindar **tranquilidad respecto a lo que se come.**

Para comprender cómo se logra en la práctica este concepto de seguridad alimentaria en los hogares, es momento de integrar algo más a la definición ya mencionada y son sus dimensiones, pilares o componentes que explican no sólo ¿cómo se logra tener siempre el acceso a alimentos nutritivos, de calidad sanitaria y suficientes? Sino cómo se logra que sean siempre o constante. Las dimensiones se presentan en la figura 1.



Figura 1. Dimensiones de la seguridad alimentaria
 (Elaborada con ayuda de Microsoft Copilot, Microsoft, 2026)

En los últimos años, fenómenos como el cambio climático han impactado directamente la producción de alimentos. El aumento de las temperaturas, las sequías y las alteraciones en los ciclos de lluvia afectan tanto la cantidad como la calidad de lo que se produce. A esto se suma el incremento en los precios de los alimentos, que limita el acceso, especialmente en los hogares con menos recursos.

Ante este escenario, muchas familias optan por alimentos más económicos, que en ocasiones son productos ultraprocesados con sabores intensos y atractivos, pero con menor valor nutrimental. Estos productos, diseñados para ser accesibles y duraderos, pueden desplazar a opciones más naturales y nutritivas. Sin embargo, también existen alimentos con procesos necesarios, como la pasteurización en leche o quesos, que permiten su conservación sin comprometer su calidad.

Un elemento clave que a menudo se pasa por alto es el agua que, sin su acceso seguro y constante, no solo se compromete la salud, sino también la producción de alimentos. En México, el consumo de agua embotellada ha crecido significativamente desde finales del siglo pasado, posicionando al país entre los principales consumidores a nivel mundial. Este fenómeno refleja tanto la necesidad de acceso a agua segura (potable) como los desafíos en su disponibilidad.

Frente a este panorama, la seguridad alimentaria deja de ser un concepto abstracto y se convierte en una responsabilidad compartida. La pregunta entonces es ¿qué podemos hacer desde casa para contribuir a una alimentación más segura, suficiente y saludable?

13 ACCIONES PRÁCTICAS

que toda familia puede realizar para lograr una seguridad alimentaria desde casa

2 Planear la despensa familiar para favorecer encuentros sociales en torno a la comida

3 Disminuir el consumo de ultraprocesados y optar por alimentos frescos y locales

1 Evitar el desperdicio de alimentos mediante una mejor planificación y aprovechamiento de sobrantes

5 Reducir el consumo de refrescos y jugos embotellados, cuyo proceso requiere grandes volúmenes de agua

6 Ahorrar y reutilizar agua en la cocina, usar el agua de lavado de frutas y verduras para regar plantas

4 Priorizar frutas y verduras de temporada, que reducen la huella ambiental

7 Reducir el uso de plásticos de un solo uso, preferir envases retornables, bolsas reutilizables y recipientes duraderos

8 Almacenar y conservar adecuadamente los alimentos, aplicar técnicas como refrigeración, congelación, deshidratación o encurtidos para prolongar su vida útil

9 Incluir fuente de proteínas de origen vegetal como frijoles, lentejas, garbanzos o amaranto, que requieren menos agua y energía que las proteínas de origen animal

10 Educar a la familia en hábitos saludables, ser congruentes e involucrar a la infancia y jóvenes en la preparación de alimentos para que aprendan a disfrutar de cocinar y valoren la comida

11 Fomentar huertos familiares o comunitarios, como cultivar hierbas, hortalizas o frutas de temporada en patios, azoteas o espacios comunes

12 Aprovechar la cocina tradicional y rescatar recetas locales que utilizan ingredientes frescos y de temporada, con menor impacto ambiental

13 Comprar directamente a productores locales, en mercados o cooperativas, lo que fortalece la economía regional y reduce la huella de transporte

Conclusión

La seguridad alimentaria puede construirse desde los hogares y extender su impacto hacia la salud de las personas, el cuidado del medio ambiente y la sostenibilidad del planeta. Cada decisión tomada en torno a los alimentos (su origen, producción y consumo) no sólo repercute en nuestro bienestar individual, sino también en la preservación de los recursos naturales y en la responsabilidad compartida de garantizar un futuro más saludable y equitativo.

BIBLIOGRAFÍA

- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (1996). Rome Declaration on World Food Security and World Food Summit Plan of Action. FAO. <https://digitallibrary.un.org/record/195568>
- Monroy Torres R, Palacios Fonseca AJ, Flores Guillén E, Cilia López G. (2020). Estado de la Seguridad Alimentaria en el Mundo. REDICINAYSA; 9 (5):5-11. Disponible en: <https://www.ugto.mx/redicinaysa/images/publicaciones/2020/V2/REDICINAYSA-VOL.-9-NO.-5--SEPTIEMBRE-OCTUBRE.pdf>
- Secretaría de Salud, Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, Instituto Nacional de Salud Pública, & Organización Panamericana de la Salud. (2025). Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2025-2030. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/documentos/guias-alimentarias-saludables-y-sostenibles-para-la-poblacion-mexicana>



Dona sangre sin miedo: Conoce los mitos más comunes

POR **DRA. EN F. DIANA MERCEDES HERNÁNDEZ CORONA**

Asociada N° 1273/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
Nutrióloga con Maestría y Doctorado en Farmacología por la Universidad de Guadalajara. Coordinadora del Doctorado en Investigación Multidisciplinaria en Salud

Donar sangre es uno de los gestos más poderosos de solidaridad. En cuestión de minutos, una sola donación puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte para alguien más. Sin embargo, a pesar de su importancia, sigue siendo una práctica poco común en México, en gran medida por mitos y desinformación que generan dudas o temor en la población.

Donar sangre sin miedo

Cada 14 de junio se conmemora el Día Mundial del Donante de Sangre, una fecha que busca reconocer a quienes donan de manera altruista y promover esta acción en todo el mundo. Fue establecida en honor a Karl Landsteiner, cuyo descubrimiento del factor Rh permitió hacer las transfusiones más seguras y efectivas.

En México, la donación de sangre es un proceso regulado y seguro. Está coordinado por la Secretaría de Salud a través del Centro Nacional de la Transfusión Sanguínea, bajo lineamientos estrictos que garantizan la calidad y seguridad de cada unidad recolectada. Antes de donar, cada persona pasa por una evaluación médica completa y estudios de laboratorio, además de recibir información clara y confidencial sobre su estado de salud. Si deseas donar de manera altruista, puedes consultar con directorio de centros en: <http://cnts.salud.gob.mx/interior/cets.html>.



Mitos sobre la donación de sangre

En México, actualmente la tasa de donación es muy baja, en gran parte debido a la desinformación. A continuación, se presentan algunos mitos más frecuentes:

MITO

VS

REALIDAD

Para donar sangre hay que ayunar completamente

Se recomienda ayuno ligero de 4 a 12 horas. Puedes beber líquidos como agua, té o café sin leche, evitando grasas y lácteos

Donar sangre engorda o adelgaza

Se donan de 400 a 450 ml, cantidad que no modifica cambios en el organismo

Donar sangre debilita

Puede haber una sensación leve de cansancio, pero desaparece con reposo. El organismo recupera el volumen sanguíneo en aproximadamente 24 horas

No se puede donar en la menstruación

Si se puede donar en menstruación, a menos que curse con síntomas asociados como cólicos, dolor de cabeza

Donar sangre provoca anemia

No produce anemia en personas sanas. El cuerpo repone rápidamente los componentes sanguíneos

No se puede donar si tienes tatuajes o perforaciones

Se debe esperar 12 meses posterior a la fecha de realización de algún tatuaje o perforación. Actualmente, se aplica la técnica NAT (técnica de amplificación nucleica) que puede reducir el tiempo de espera para una donación a 4 meses aproximadamente

Puede contagiarse alguna enfermedad al donar

No existe riesgo, ya que se utiliza material estéril y desechable exclusivo para cada persona

Por otro lado, es importante conocer los requisitos que piden para ser donador, **aunque en el centro de transfusión sanguínea se realizará una evaluación completa es importante considerar los siguientes puntos:**



Edad de 18 a 65 años.



Pesar más de 50 kg.



Dormir al menos 5 horas.



No bebidas alcohólicas ni medicamentos 72 horas previas.



En consumo de marihuana, cocaína, narcóticos, esperar 72 horas.



En drogas inhaladas compartiendo instrumentos de inhalación esperar 4 meses.



No presentar infección en los últimos 15 días.



En tratamientos dentales, esperar 7 días.



Mencionar si recientemente te aplicaste vacuna.



Si tuviste dengue, Chikunguña, Zika (esperar 6 meses).



Si tuviste COVID o influenza si puedes donar después que pasaron los síntomas hay que esperar 14 días para donar.



Si tuviste hepatitis "A" antes de los 10 años, si puedes donar.



Personas con colesterol y triglicéridos bajo tratamiento si pueden donar.



Personas con hipotiroidismo con tratamiento, si pueden donar.



Si padeces hipertensión, puedes donar siempre y cuando estés controlado, (no suspender medicamento).



Si tienes diabetes controlada y no usas insulina, si puedes donar.



En cirugía reciente (esperar 6 meses).



En piercing, microblading, peeling, mesoterapia, Botox, acupuntura, tatuajes, perforaciones, esperar 4 meses.



Si tienes piercing en nariz, labios, o lengua, hay que retirar 72 horas antes de la donación.



No dones si padeciste alguna enfermedad de transmisión sexual (herpes genital, sífilis, gonorrea, clamidia, virus del papiloma humano), hasta haber cumplido 12 meses desde el término del tratamiento y la curación.



No se puede donar en embarazo y lactancia.



No tener hepatitis después de los 10 años de edad.



No se puede donar en epilepsia o convulsiones, VIH / SIDA, o cáncer.



No se puede donar con enfermedades del corazón o de la sangre.



En drogas inyectadas NUNCA se podrá donar.

Donar sangre es un acto seguro, altruista y de gran impacto social. Los centros de donación cumplen con estrictos protocolos de calidad, utilizando material estéril y garantizando la seguridad del donante. Si alguna vez has dudado por miedo o desinformación, este es el momento de cambiar esa percepción. Donar sangre no solo salva vidas, también fortalece una cultura de solidaridad y responsabilidad social.

BIBLIOGRAFÍA

Benavides Hernández, J. R., & Ángeles García, E. M. (2024). *Mitos y realidades sobre la donación de sangre: Salvando vidas con información*. Educación y Salud. Boletín Científico del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 12(24), 23-26. <https://doi.org/10.29057/icsa.v12i24.11950>

Centro Estatal de la Transfusión Sanguínea de Jalisco. (s. f.). *Requisitos para donar sangre*. <http://www.cetsjalisco.org/requisitos7.html>

Secretaría de Salud. (2007). *Guía para el uso clínico de la Sangre*. http://www.cetsjalisco.org/docu/11_GuiaParaElUsoClinicoDeLaSangre_mexico.pdf

Secretaría de Salud. (2012). *Norma Oficial Mexicana NOM-253-SSA1-2012, para la disposición de sangre humana y sus componentes con fines terapéuticos*. Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5275587&fecha=26/10/2012

Secretaría de Salud. (2022). *Guía nacional de criterios para la selección de donantes de sangre y sus componentes sanguíneos para el uso terapéutico*. Centro Nacional de la Transfusión Sanguínea.

DONA SANGRE SIN MIEDO

ES SEGURO: se usan materiales estériles y de un solo uso.

NO DUELE: es una pequeña molestia que salva vidas.

AYUDAS A MUCHOS: tu sangre puede ser la esperanza de alguien más.

TU CUERPO SE RECUPERA: el organismo repone la sangre que donas en poco tiempo.

UN POCO DE TI PUEDE SER TODO PARA ALGUIEN.

¡DONA SANGRE, SALVA VIDAS!

TU DONACIÓN ES VIDA



El Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE) facilita la **planificación e intercambio de alimentos** gracias a la estandarización de porciones con aportes similares de energía y nutrimentos clave.

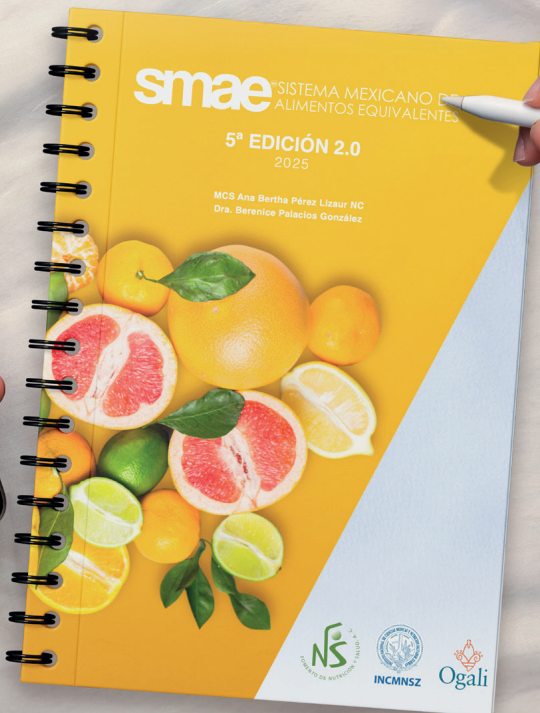
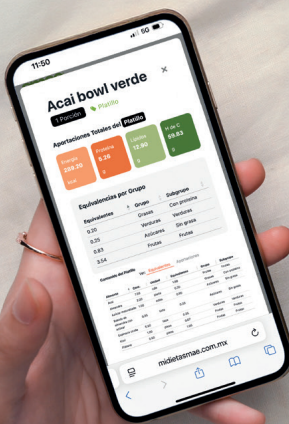
Es ideal para apoyar el conteo y la distribución de hidratos de carbono, favoreciendo el control si vives con diabetes.



Adquiere digital y premium



Adquiere impreso





Inhala - Exhala para una nutrición consciente y bienestar integral

POR DRA. LITA CARLOTA CAMPOS REYES, NC

Asociado N° 95/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
 Presidenta del Capitulo Estatal de Veracruz.
 Doctora en Ciencias en Agroecosistemas Tropicales.
 Académica de la Facultad Nutrición, Universidad Veracruzana

Una indicación tan simple puede parecer distante de la alimentación, pero en realidad es una puerta de entrada hacia un estilo de vida más saludable. En un entorno donde el estrés forma parte de la rutina diaria, aprender a respirar, detenerse y conectar con el propio cuerpo puede transformar la manera en que se vive la alimentación. Prácticas como el *mindfulness*, el yoga y la actividad física no solo influyen en el bienestar emocional, también impactan en la forma en que se eligen y consumen los alimentos. Al desarrollar mayor consciencia corporal, es posible reconocer lo que el cuerpo necesita y nutrirlo no solo con una dieta equilibrada, sino con hábitos que favorezcan la salud integral. La respiración, en este contexto, se convierte en una herramienta clave para lograrlo.

Mindfulness y yoga: aliados de la consciencia corporal

El *mindfulness*, o atención plena, consiste en enfocar la mente en el momento presente, dejando de lado distracciones y juicios. Es una práctica cada vez más integrada en ámbitos educativos, clínicos y de bienestar, que permite observar pensamientos, emociones y sensaciones con mayor claridad. En el contexto de la alimentación, facilita reconocer patrones, creencias y emociones que influyen en la forma de comer, lo que resulta especialmente útil para quienes buscan mejorar sus hábitos o atender trastornos relacionados con la alimentación.

Por su parte, el pranayama, una técnica de

respiración propia del yoga, se centra en regular la respiración para favorecer el flujo de energía en el cuerpo. El yoga, como práctica integral, combina posturas físicas, respiración y meditación, promoviendo el equilibrio entre cuerpo y mente. Con el tiempo, quienes lo practican desarrollan una mayor conexión consigo mismos, fortalecen su cuerpo y cultivan una mente más tranquila y enfocada.

Este vínculo con el propio cuerpo favorece decisiones más conscientes, incluyendo la elección de alimentos. Así, la alimentación deja de ser un acto automático para convertirse en una experiencia más reflexiva y respetuosa.

***Inhalar y exhalar,
detenerse y observar:
pequeños actos que, integrados en la vida
diaria, pueden marcar una gran
diferencia en la forma de nutrir el cuerpo y
cuidar la mente***



Hacia una nutrición consciente

La alimentación consciente va más allá de elegir alimentos saludables. Implica prestar atención al acto de comer, involucrando todos los sentidos: observar colores, percibir aromas, reconocer texturas y disfrutar sabores. Este enfoque permite identificar con mayor claridad las señales de hambre y saciedad, evitando excesos y promoviendo una relación más equilibrada con la comida.

Además, integrar prácticas como el mindfulness y el yoga puede ser de gran ayuda para gestionar el llamado “hambre emocional”, que suele aparecer en momentos de estrés o ansiedad. A diferencia del hambre física, este tipo de antojos busca aliviar emociones y, aunque puede brindar un consuelo momentáneo, a menudo se acompaña de malestar o culpa.

Atender esta necesidad no se trata únicamente de saber qué comer, sino de comprender por qué se come. En este sentido, la nutrición consciente propone desarrollar estrategias que permitan diferenciar el hambre real del emocional y responder de manera más adecuada a cada situación.

Una de estas propuestas se engloba en el enfoque TECO, que busca guiar hacia decisiones más equilibradas y sostenibles en el tiempo.

Técnicas de respiración, inhalar en 5 cuentas lentas, contener el aire 5 y exhalar en 6 cuentas. Hacer estas rondas de 3 a 5 veces.

Ejercicios de yoga fomentan la conciencia tanto física como mental, por lo que resultan un complemento ideal para desarrollar el mindfulness. El yoga es eficaz para incorporar la atención plena en la vida cotidiana, ya que une el movimiento del cuerpo con la meditación y la respiración.

Comer sin distracciones, sin la televisión, el teléfono y disfrutando de la comida sin interrupciones.

Observar la comida antes de comenzar a comer, observar los colores, la composición y el aroma de los alimentos.



Al final, no se trata solo de qué se come, sino de cómo se come: con atención, en la cantidad adecuada y desde una conexión real con el propio cuerpo. La nutrición consciente invita a transformar la alimentación en un acto de respeto y equilibrio, donde cada elección se hace desde la presencia, la gratitud y la intención. Este enfoque no solo favorece una mejor digestión, también se traduce en mayor energía y bienestar integral.

Adoptar estas prácticas es un proceso

Con el tiempo, lo que al inicio puede parecer difícil o poco natural se convierte en un hábito cada vez más fluido. No obstante, es importante reconocer que la relación con la comida está profundamente ligada a las emociones y a la salud mental. Por ello, herramientas como el yoga, el mindfulness y la respiración consciente cobran un valor especial: ayudan a reducir el estrés, favorecen la regulación emocional y permiten tomar decisiones más alineadas con las verdaderas necesidades del cuerpo.

La práctica constante del yoga, por ejemplo, contribuye a disminuir los niveles de estrés y a mejorar

funciones como la digestión, mientras que la atención plena permite salir del “piloto automático” que domina gran parte de la vida cotidiana. Es posible que, al inicio, surjan resistencias, incomodidad o incluso cambios de ánimo. Sin embargo, estos forman parte del proceso de reconexión.

Inhalar, exhalar y hacer una pausa son actos sencillos, pero profundamente transformadores

Son el primer paso para escuchar al cuerpo, entenderlo y nutrirlo de forma más consciente. Porque cuando se logra esta conexión, la alimentación deja de ser solo una rutina y se convierte en una herramienta poderosa para construir salud y bienestar duradero.



BIBLIOGRAFÍA

Castellanos N, Díez GG. Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. Rev Neurol 2022; 74: 163-9. doi: 10.33588/rn.7405.2021014

<https://www.iepp.es/que-es-el-mindfulness/>

<https://xuanlanyoga.com/mindful-eating-la-alimentacion-consciente/>

<https://yogainboundalliance.com/alimentacion-consciente/>



Lo que comes también alimenta a tu cerebro

POR M. EN C. CRISTINA SOLÍS MARFIL

Asociado N° 1277/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
Creadora de Fresamaranto, proyecto de educación en nutrición y salud

¿Te ha pasado que entras a una habitación y, de pronto, olvidas a qué ibas? ¿O que a media tarde tu mente se nubla y concentrarte se vuelve un reto? Solemos culpar al estrés, al cansancio o a la edad. Pero hay un factor silencioso que actúa todos los días: lo que comes.

Tu cerebro, aunque representa una pequeña parte de tu cuerpo, es uno de los órganos más demandantes. Requiere un suministro constante de nutrimentos para sostener la memoria, la atención y el estado de ánimo. Algunos favorecen la comunicación entre neuronas, otros participan en la producción de sustancias que regulan cómo te sientes, y varios más ayudan a proteger al cerebro del desgaste natural.

La mejor parte es que cuidar tu mente no implica recurrir a productos complejos ni costosos. Los aliados de tu salud cerebral están más cerca de lo que imaginas: muchos ya forman parte de tu alimentación diaria y, probablemente, hoy mismo están en tu cocina.

Grasas y antioxidantes para proteger al cerebro

Uno de los nutrimentos más estudiados para la función cerebral es el omega-3. En especial, El ácido docosahexaenoico (DHA), un tipo de grasa que forma parte de la estructura de las neuronas. Esto es importante porque unas membranas celulares sanas favorecen una mejor comunicación neuronal. Además, los omega-3 ayudan a disminuir procesos de inflamación que, con el tiempo, pueden afectar la salud del cerebro. Algunos estudios sugieren que consumirlos con regularidad se asocia con mejor desempeño cognitivo y con menor riesgo de enfermedades neurodege-

nerativas, aunque la investigación todavía sigue avanzando.

Entre las fuentes más accesibles se encuentran el salmón, la sardina y el atún. Para quienes prefieren opciones vegetales, las semillas de chía, la linaza y las nueces también pueden sumar omega-3 a la alimentación diaria.

Por otro lado, como parte natural de su funcionamiento, el cerebro produce compuestos potencialmente dañinos llamados radicales libres.

Cuando estos se acumulan, favorecen el llamado estrés oxidativo, un proceso que puede dañar a las células con el tiempo. Aquí es donde entran los antioxidantes, que ayudan a neutralizar ese daño. La vitamina C, la vitamina E y los polifenoles son algunos de los más conocidos. Por eso vale la pena incluir frutas, verduras y alimentos vegetales con frecuencia: las fresas, los arándanos, la naranja y el kiwi aportan vitamina C; la espinaca, el brócoli y el aguacate contienen otros compuestos protectores; el chocolate amargo y el té verde también pueden formar parte de una alimentación que apoye la salud cerebral.

Un plato colorido no solo resulta atractivo a la vista: también puede ser una señal de protección real para el cerebro



Vitaminas y minerales que también cuentan

Las vitaminas del complejo B cumplen funciones importantes en el sistema nervioso. En especial, la vitamina B6, el ácido fólico o vitamina B9, y la vitamina B12 participan en la producción de neurotransmisores, que son las sustancias que permiten la comunicación entre neuronas. También ayudan a mantener en equilibrio los niveles de homocisteína, una sustancia que el cuerpo produce de manera natural. Cuando la homocisteína aumenta, algo que puede ocurrir si hay deficiencia de estas vitaminas, se relaciona con mayor riesgo de deterioro cognitivo y de problemas cardiovasculares. Por eso, asegurar un buen consumo de estas vitaminas ayuda a cuidar tanto el cerebro como el corazón.

Otros dos nutrimentos que suelen pasar desapercibidos son el magnesio y el zinc. El magnesio participa en procesos relacionados con la memoria, el aprendizaje y la respuesta al estrés. El zinc, por su parte, es importante para la comunicación neuronal y para la reparación celular en el tejido cerebral. Y la buena noticia es que estos nutrimentos ya están presentes en alimentos que probablemente forman parte de tu cocina: frijoles, lentejas, huevo, verduras de hoja verde, semillas de calabaza, nueces, pescado y cereales integrales aportan varios de ellos. Cuando estos alimentos forman parte de la rutina, el cerebro también recibe el apoyo que necesita.

No se trata de un alimento perfecto, sino de hábitos de alimentación

Uno de los mensajes más importantes de la nutrición actual es que no existe un solo alimento capaz de garantizar, por sí mismo, un cerebro sano. Lo que realmente marca la diferencia es el conjunto de hábitos que se sostienen con el tiempo.



La alimentación mediterránea es uno de los modelos más estudiados por su relación con la salud cognitiva. Incluye muchas verduras, frutas, leguminosas, pescado, aceite de oliva y frutos secos. Sin embargo, no es necesario copiar exactamente ese patrón para obtener beneficios. La alimentación tradicional mexicana, cuando se basa en alimentos frescos y poco procesados, comparte varios de esos principios. Frijoles, verduras, aguacate, chiles y chocolate amargo son ejemplos de alimentos que forman parte de nuestra cultura alimentaria y que también pueden apoyar la salud cerebral.

En cambio, una alimentación basada en ultraprocesados, azúcares añadidos y grasas trans se ha asociado con mayor inflamación y con peor rendimiento cognitivo. Esto no significa buscar la perfección, sino construir hábitos cotidianos que, con el tiempo, marquen la diferencia.

Pequeños cambios que sí hacen diferencia

Cuidar la salud del cerebro no requiere transformaciones extremas. Muchas veces, los cambios más valiosos son los que puedes repetir semana tras semana. Incluir pescado una o dos veces por semana, agregar semillas a tus comidas, aumentar el consumo de frutas y verduras, incluir leguminosas con más frecuencia y reducir poco a poco los ultraprocesados son pasos concretos y realistas.

También vale la pena recordar que la salud cerebral no depende solo de la alimentación. Dormir

bien, realizar actividad física, mantener vínculos sociales y aprender a manejar el estrés también forman parte del cuidado integral. Aun así, cada comida sigue siendo una oportunidad para darle a tu cerebro lo que necesita para funcionar bien hoy y protegerse hacia el futuro.

Al final, cuidar lo que ponemos en el plato también es una forma de cuidar la memoria, la claridad mental y la calidad de vida. Porque nutrir bien el cuerpo también es una manera de nutrir la mente.

Tips para empezar esta semana

- » *Incluye pescado como sardina, atún o salmón al menos una vez por semana.*
- » *Agrega chía o linaza al yogur, la fruta o la ensalada.*
- » *Procura que tu plato tenga colores distintos con frutas y verduras de temporada.*
- » *Incluye frijoles o lentejas varias veces por semana.*
- » *Elige chocolate amargo cuando busques algo dulce.*
- » *Haz cambios graduales: lo que sostienes semana a semana tiene más valor que lo que haces de manera perfecta solo unos días.*

BIBLIOGRAFÍA

- Crichton, G. E., Bryan, J., & Murphy, K. J. (2013). Dietary antioxidants, cognitive function and dementia: A systematic review. *Plant Foods for Human Nutrition*, 68(3), 279-292. <https://doi.org/10.1007/s11130-013-0370-0>
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: The effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568-578. <https://doi.org/10.1038/nrn2421>
- Harvard Health Publishing. (2022). Nutritional psychiatry: Your brain on food. Harvard Medical School. <https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626>
- Morris, M. C., Tangney, C. C., Wang, Y., Sacks, F. M., Bennett, D. A., & Aggarwal, N. T. (2015). MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimer's & Dementia*, 11(9), 1007-1014. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2014.11.009>





IV CONGRESO NACIONAL DE AVANCES EN NUTRICIÓN

Salud Metabólica 360°: Innovación y Nuevas Fronteras en Nutrición, Ejercicio y Salud Mental

13 - 14 DE AGOSTO

**Teatro Universitario
Universidad Autónoma de Ciencias y Artes de Chiapas**



Más información

Antes del 31 de mayo
Asociados*
\$400.00
Estudiante de pregrado:
\$600.00
No Asociados:
\$1000.00

A partir del 01 de junio
Asociados*
\$600.00
Estudiante de pregrado:
\$800.00
No Asociados:
\$1500.00

**Beneficio para asociados: inscripción gratuita a un taller con pago realizado hasta el 31 de mayo (CUPO LIMITADO). Posterior a esta fecha, se otorgará una beca del 50% en la inscripción a talleres.*



Más Agua y Menos Azúcar: Cuida tu hidratación en este verano

POR **ENC. LAURA MELISSA GARZA SÁENZ, NC**

Asociado N° 1073/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
Vicepresidente del Consejo Directivo 2025 - 2027 del Capítulo Estatal Nuevo León.
Docente con más de 12 años de trayectoria

Inicia la primavera y con ella las temperaturas se elevan, y que esperar del verano donde en algunas zonas del país se superan los 40 grados centígrados, es por eso que debemos estar preparados e informados sobre las mejores opciones de bebidas hidratantes que los profesionales de la salud recomendamos consumir.

Seguramente has escuchado la recomendación de beber entre 6 y 8 vasos de agua al día. Sin embargo, esta cifra es solo una guía general. La realidad es que cada persona tiene requerimientos distintos, que dependen de factores como la edad, el sexo, la actividad física, el estado de salud e incluso las condiciones ambientales en las que vive o trabaja. Una forma más precisa de estimar tus necesidades es considerar entre 30 y 35 mililitros de agua por cada kilogramo de peso corporal. Por ejemplo, una persona de 70 kg podría requerir entre 2.1 y 2.45 litros de agua al día

Entender cuánto y cómo hidratarte puede marcar la diferencia entre sentirte agotado o mantener tu cuerpo funcionando de forma óptima, incluso en los días más intensos del verano.

El reto de lo que bebemos en México

Aunque el agua natural es la mejor opción para mantener una buena hidratación, en México todavía no forma parte del consumo diario de muchas personas. De hecho, una proporción importante de la población la sustituye por bebidas azucaradas, lo que ha colocado al país entre los de mayor consumo de estos productos a nivel mundial.

Se estima que, en promedio, **cada persona consume alrededor de 163 litros de bebidas azucaradas al año**, lo que equivale a medio litro al día. Este hábito no solo impacta negativamente en la salud, sino también en el medio ambiente. Refrescos, bebidas deportivas y energizantes, jugos industrializados, leches saborizadas e incluso café o té con azúcar forman parte de este patrón de consumo cotidiano.

El problema es que estas bebidas concentran grandes cantidades de azúcar. En una sola presentación de 600 ml pueden encontrarse entre 27 y 45 gramos, una cifra que por sí sola puede cubrir, o incluso superar la cantidad máxima recomendada para todo un día.

Desde 2015, la Organización Mundial de la Salud sugiere limitar el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica diaria, idealmente por debajo del 5%. En términos prácticos, esto equivale a entre 25 y 50 gramos al día. Sin embargo, al considerar que el azúcar no solo proviene de las bebidas, sino también de múltiples alimentos procesados, el exceso en la dieta se vuelve casi inevitable cuando estas forman parte habitual del día a día.



En la población infantil, este panorama resulta aún más preocupante. El consumo frecuente de bebidas azucaradas se asocia con un mayor riesgo de obesidad, además de contribuir al desarrollo de enfermedades como diabetes tipo 2, problemas cardiovasculares y caries dental. Incluso las versiones “light” o “sin azúcar” no representan una alternativa saludable, por lo que tampoco se recomienda su consumo habitual.

A este escenario se suma un impacto ambiental que muchas veces pasa desapercibido. Las botellas de plástico, principalmente de bebidas, figuran entre los residuos más comunes en playas y

ecosistemas del país. Además, los microplásticos ya forman parte de la cadena alimentaria: una proporción significativa de peces en mares mexicanos presenta estos residuos, que eventualmente pueden llegar al ser humano. A ello se añade el alto consumo de agua requerido para producir estas bebidas, que puede alcanzar cientos de litros por cada botella, en un contexto donde el acceso al agua potable sigue siendo limitado en diversas comunidades.

Pequeños cambios, grandes beneficios

Frente a este panorama, promover el consumo de agua natural es una de las decisiones más sencillas y poderosas para cuidar la salud y el entorno. Algunas acciones prácticas pueden facilitar este cambio en la vida diaria son:

- 1** Si tienes hijos, comienza por acostumbrarlos desde pequeños a tomar sólo agua natural y da el ejemplo, toma agua frente a tu familia. Recordemos que es sólo a partir de los 6 meses de edad que los bebés pueden comenzar a beber agua junto con su alimentación complementaria, esto para que comiencen a acostumbrarse a ella, evita saborizarla o utilizar “jugos para bebés”, y no olvidemos que la leche materna o fórmula láctea sigue siendo su principal fuente de hidratación y alimentación.
- 2** Acompaña desayuno, comida y cena sólo con agua natural. Procura tener al alcance de niños y adultos una jarra con agua natural hervida o purificada.
- 3** Agrega rebanadas de frutas (naranja o limón), hierbas (menta o yerbabuena) o incluso verduras (pepino), en caso de que el sabor del agua simple no te sea

del todo agradable, sobre todo cuando comienzas a acostumbrarte a consumirla en mayor cantidad.

4

La ingesta de infusiones como la de limón, manzanilla, canela u otro sabor que sea de tu agrado, pueden ser buena estrategia para incrementar tu consumo de agua, siempre evitando agregarles azúcar, y recordando que los téis recomendados son los de “sobrecito”, que realmente son infusiones, y evita todas las bebidas azucaradas que se venden o promocionan como téis ya que pueden ser engañosas haciendo pensar al consumidor que son saludables.

5

Para cuidar al medio ambiente, filtra el agua de la llave para que pueda ser consumida o compra garrafones de agua en lugar de botellas individuales.

6

Utiliza una botella reusable, idealmente de acero inoxidable, rellénala cada que necesites y llévala contigo a todos lados.

7

Si tienes que comprar una botella con agua, deposita el envase en un contenedor de reciclaje e implementa en tu hogar el reciclaje de botellas, no sólo de agua, si no todas las botellas plásticas que utilices como las botellas de salsa, aceite, productos de limpieza, etc. y acumulando las que uses, para posteriormente llevarlas a un centro de reciclaje.



BIBLIOGRAFÍA

Instituto Nacional de Salud Pública. (30 de Julio de 2020). Gobierno de México. Bebidas azucaradas y muertes en México: <https://www.insp.mx/avisos/bebidas-azucaradas-y-muertes-en-mexico>
 SSA, INSP, UNICEF. (2025) Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana. México. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1029510/Guías_Alimentarias_Mexico_2025.pdf
 World Health Organization. (2015). Guideline: Sugars intake for adults and childrens. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK285537/>



