Revista Digital

Vol. 4. 2026

Nutriólogos Contigo

Celebra con sabor y salud



Pan de muerto:
Entre la memoria, la cultura y la salud

Diagnóstico oportuno de la diabetes:
La clave para proteger tu salud y transformar tu calidad de vida

Navidad con sabor y equilibrio:
4 recetas saludables para disfrutar las fiestas

Vitamina C:
Mito o realidad en la enfermedad respiratoria

1995-2025

Bienvenida

Estimadas y estimados lectores:

Es un honor darles la bienvenida a la cuarta 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 mucho interés donde los asociados y colaboradores del Colegio Mexicano de Nutriólogos brinda diversas herramientas para ti que buscas un estilo de vida saludable y donde la nutrición puede ser parte de tu vida diaria.

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

El fin de año es una de las temporadas más esperadas por los mexicanos y comienza desde mediados de Octubre, planeando los preparativos para esos espectaculares altares de día de muertos que además de incluir fotos y recuerdos de nuestros seres queridos, destacan por la presencia de sus platillos favoritos sin olvidar el inigualable *pan de muerto*… que es considerado el corazón de esta festividad.

Tras el aroma y color brillante de las flores de cempasúchil que guían a nuestros muertos, nos encaminamos a Diciembre, donde las posadas se convierten en el punto de encuentro para celebrar los nueve días previos a la navidad. A ello se suma la celebración de fin de año que va acompañada por las tradicionales 12 uvas y, como en México siempre tenemos *"pilón"*… cerramos las festividades con la partida de rosca de reyes en Enero.

Brindemos por los buenos momentos.

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.

INDAUTOR
INSTITUTO NACIONAL DEL DERECHO DE AUTOR

Reserva: 04-2025-111016473900-102

Índice



Nutriendo a mi nuevo riñón

Tras un trasplante renal, la alimentación sigue siendo clave. El reto es dejar atrás prohibiciones y aprender a comer saludablemente, y adecuadamente a esta nueva etapa.



¿Son las grasas saturadas las malas del cuento?

Aunque se han relacionado con enfermedades metabólicas, no todas actúan de la misma manera ni deben entenderse como un solo grupo.



¿Por qué mis piernas no cambian, aunque me cuide?

Si tus piernas no cambian pese a cuidar alimentación y ejercicio, y además hay dolor, pesadez o moretones, podría ser lipedema. La nutrición puede mejorar el bienestar y acompañar su tratamiento.



Pan de muerto: entre la memoria, la cultura y la salud

¿A qué sabe un recuerdo? A veces, a pan recién horneado, naranja o azúcar; otras, a una mesa compartida, una voz querida y esos sabores que permanecen ligados a nuestra memoria.



¿Qué hay detrás de una bebida energética?

Cuando el cansancio aparece, una bebida energética puede parecer la solución perfecta. Pero antes de abrirla, conviene preguntarnos qué contiene y qué necesita realmente nuestro cuerpo.



Diagnóstico oportuno de la diabetes: La clave para proteger tu salud y transformar tu calidad de vida

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



Vitamina C: Mito o realidad en la enfermedad respiratoria

La vitamina C apoya al sistema inmunitario, pero no evita por sí sola las infecciones respiratorias. Sus beneficios parecen modestos, principalmente en la duración y severidad del resfriado.



Microbiota y embarazo: una conexión que comienza antes del nacimiento

Durante el embarazo, no solo cambian las hormonas: también lo hace la microbiota. Estos microorganismos influyen en la salud de mamá y en el desarrollo del bebé.



Navidad con sabor y equilibrio: 4 recetas saludables para disfrutar las fiestas

Disfrutar las fiestas también puede ser saludable. La clave está en conservar los sabores de temporada, sumar alimentos frescos y mantener equilibrio, variedad y moderación.

cmnutriologos.com

Derechos reservados® 2026. Colegio Mexicano de Nutriólogos AC.



Nutriendo a mi nuevo riñón

POR **DRA. ERIKA FABIOLA GÓMEZ GARCÍA, NC**

Asociada N° 1357/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
Profesora investigadora de la Universidad Autónoma de Baja California

Recibir un trasplante renal abre una nueva etapa: suele mejorar la calidad de vida y permite modificar muchas de las restricciones necesarias durante la diálisis. Sin embargo, la alimentación continúa siendo parte del tratamiento. Algunos medicamentos que evitan el rechazo (inmunosupresores) pueden favorecer aumento del apetito, peso, glucosa, presión arterial o colesterol y triglicéridos. Por ello, después del trasplante conviene dejar atrás las prohibiciones generales y construir una alimentación saludable, segura, sostenible y adaptada a cada persona.

Un nuevo riñón, nuevos objetivos

Las necesidades no son iguales en todas las etapas. Durante los primeros días o semanas, las prioridades son recuperarse de la cirugía, favorecer la cicatrización, cubrir el aumento temporal de las necesidades de proteína y reducir el riesgo de infecciones. Cuando la persona se encuentra estable, el objetivo es mantener un peso adecuado, conservar la masa y la fuerza muscular, controlar la presión arterial, la glucosa y los lípidos, y cuidar el funcionamiento del riñón trasplantado.

El trasplante mejora el pronóstico, pero no elimina el riesgo de enfermedad cardiovascular o diabetes. Los corticosteroides y otros inmunosupresores (medicamentos que suelen acompañar el tratamiento posterior al trasplante) pueden contribuir a desórdenes metabólicos como: aumento de peso, resistencia a la insulina, hipertensión y elevación del colesterol y los triglicéridos. La alimentación no sustituye los medicamentos ni el seguimiento médico, pero puede ayudar a controlar varios de estos desórdenes metabólicos.

En personas adultas con un trasplante renal, investigaciones sobre la dieta mediterránea afirman prometedores beneficios a salud renal.

¿Qué significa comer estilo mediterráneo?

No se trata de comprar alimentos importados ni de agregar aceite de oliva a todo. El patrón mediterráneo es una manera de organizar la alimentación donde: predominen verduras, frutas, leguminosas, cereales integrales o poco refinados, nueces, semillas, pescado y grasas saludables, como las presentes en aceites vegetales, aguacate y semillas. A la vez, disminuir el consumo de las carnes procesadas, las bebidas azucaradas, el exceso de sal y los productos ultraprocesados.

Del Mediterráneo al plato mexicano

Los principios de este patrón pueden llevarse a la cocina mexicana con alimentos locales y cotidianos. Las leguminosas, como frijoles, lentejas y garbanzos, permiten incorporar fibra y proteínas de origen vegetal; la tortilla de maíz, la avena y el amaranto son opciones de cereales poco refinados; y nopales, calabacita, chayote, jitomate, col, ejotes o quelites aumentan la variedad de verduras. No es necesario reproducir una dieta europea: lo importante es conservar sus principios con alimentos culturalmente cercanos.

El aguacate, el cacahuate, las nueces y las pepitas son fuentes de grasas insaturadas, pero requieren porciones moderadas porque concentran energía. El pescado puede alternarse con pollo, huevo y leguminosas. Para dar sabor con menos sal pueden utilizarse ajo, cebolla, cilantro, epazote, orégano, chile y limón, según la tolerancia de cada persona.

Un ejemplo sencillo es combinar pescado asado o frijoles de la olla con nopales y otras verduras, tortillas de maíz y aguacate (Figura 1). La imagen orienta, pero no prescribe cantidades: la selección y la porción dependen del estado nutricional, el funcionamiento del riñón trasplantado, la glucosa y los resultados de laboratorio.



Figura 1. Dos culturas, un mismo propósito: cuidar la salud después del trasplante renal

A la izquierda se presenta un platillo mediterráneo con pescado asado, garbanzos, berenjena, jitomate, aceitunas y aceite de oliva. A la derecha, la adaptación al platillo mexicano combina pescado asado, nopales, frijoles negros, calabacita, jitomate, tortillas de maíz y aguacate.

Ambos ilustran los mismos principios: mayor presencia de verduras y leguminosas, pescado, grasas saludables y alimentos poco procesados.

Las cantidades son solo ilustrativas; deben adaptarse a la etapa del trasplante, la función renal, los resultados de laboratorio y las indicaciones del equipo de salud.

Cinco cambios para empezar

1. *Incluye verduras en las comidas principales, con la selección indicada para ti.*
2. *Integra frijoles, lentejas o garbanzos según tus resultados de laboratorio y tu plan personal.*
3. *Elige agua simple como bebida habitual, salvo que tu equipo haya indicado otra cantidad de líquidos.*
4. *Reduce embutidos, sopas instantáneas, botanas y otros productos con exceso de sodio.*
5. *Prefiere alimentos preparados en casa y cocción completa; evita alimentos crudos de origen animal.*

Seguridad y personalización: dos reglas indispensables

Los inmunosupresores reducen las defensas para proteger el riñón trasplantado; por eso, la higiene de los alimentos es parte del tratamiento. Conviene lavarse las manos, separar los alimentos crudos de los cocidos, cocinar por completo carnes, pescados y huevos, elegir leche y quesos pasteurizados y refrigerar pronto los sobrantes. El equipo de trasplante puede indicar precauciones adicionales durante los primeros meses o cuando la inmunosupresión es mayor.

También deben evitarse interacciones con los medicamentos. La toronja puede elevar la concentración de algunos inmunosupresores, como tacrolimus o ciclosporina; otros cítricos y productos herbales también pueden interferir, según el tratamiento. Antes de consumir suplementos, tés, remedios "naturales" o polvos de proteína, es indispensable consultarlo con el equipo de trasplante o con un profesional de farmacia.

Después del trasplante no todas las personas necesitan limitar potasio, fósforo, proteína o líquidos. Estos componentes se ajustan según la etapa de recuperación, la función del riñón trasplantado, la cantidad de orina, los medicamentos y los resultados de laboratorio. En cambio, moderar el sodio, presente sobre todo en sal, embutidos, sopas instantáneas, botanas y sazonadores, ayuda a controlar la presión arterial y la retención de líquidos. La mejor adaptación es la que también considera las preferencias, la cultura y las posibilidades de cada familia.

Un cambio posible desde hoy

Cuidar la salud después de un trasplante renal no exige abandonar la cocina mexicana. Se puede comenzar con cambios pequeños y constantes: incluir más verduras, recuperar los frijoles de la olla, elegir pescado con mayor frecuencia, sustituir refrescos por agua y cocinar con menos sal.

El objetivo no es comer "perfecto", sino construir una forma de alimentarse segura, disfrutable y compatible con el tratamiento. El plan debe revisarse con el equipo de salud cuando cambien los medicamentos, la función renal o los resultados de laboratorio.

BIBLIOGRAFÍA

Afsar B, Afsar RE, Lentine KL. Mediterranean diet: How useful is it in kidney transplant patients? Curr Transplant Rep. 2026;13:8. doi:10.1007/s40472-026-00508-9. PMID: 41822803. https://doi.org/10.1007/s40472-026-00508-9

Ikizler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD, et al. KDOQI clinical practice guideline for nutrition in CKD: 2020 update. Am J Kidney Dis. 2020;76(3 Suppl 1):S1-S107. doi:10.1053/j.ajkd.2020.05.006. PMID: 32829751. https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2020.05.006

Osté MCJ, Corpeleijn E, Navis GJ, et al. Mediterranean style diet is associated with low risk of new-onset diabetes after renal transplantation. BMJ Open Diabetes Res Care. 2017;5(1):e000283. doi:10.1136/bmjdrc-2016-000283. PMID: 28123752. https://doi.org/10.1136/bmjdrc-2016-000283

Secretaría de Salud. Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana. 2a ed. México: Gobierno de México; 2025. https://www.gob.mx/salud/sinsamac/documentos/guias-alimentarias-saludables-y-sostenibles-para-la-poblacion-mexicana-2025

IOSA Health
LA CIENCIA ES EL FUTURO

OMEGA-3 PREMIUM

UN OMEGA-3 QUE MARCA LA DIFERENCIA

Triglicéridos reesterificados • DHA + EPA 1:1

01 | **FORMA PREMIUM**
Triglicéridos reesterificados: la forma más cercana a la natural, diseñada para favorecer su biodisponibilidad.

02 | **2,200 MG DE DHA + EPA**
En 4 cápsulas: 1,100 mg de DHA + 1,100 mg de EPA.

03 | **BALANCE 1:1**
Relación equilibrada de DHA y EPA en cada porción de 4 cápsulas.

04 | **MÁS DE 90% DE ACTIVOS**
Alta concentración de los compuestos activos DHA y EPA.

05 | **DESTILACIÓN MOLECULAR**
Proceso realizado hasta 5 veces mediante métodos selectivos.

06 | **ALTA PUREZA Y ESTABILIDAD**
Purificación para concentrar DHA y EPA, eliminar toxinas e impurezas y reducir el potencial sabor a pescado.

07 | **CALIDAD INTERNACIONAL**
Elaborado en la costa oeste de Noruega, con trazabilidad y certificaciones internacionales de calidad, sostenibilidad y deporte.



NSF CERTIFIED SPORT · SUPPLEMENT CERTIFIED · FRIEND OF THE SEA

La calidad que buscas para brindarles lo mejor a tus pacientes

Escanea y conoce más

iosahealth.net

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo usa. No se administre si es hipersensible a alguno de los componentes de la fórmula.



¿Son las grasas saturadas las malas del cuento?

POR **DRA. LYSSIA CASTELLANOS TAPIA**

Investigador en Ciencias Médicas A, Instituto Nacional de Medicina Genómica
Línea de investigación en ácidos grasos y su efecto en enfermedades metabólicas.

Durante los últimos años se han satanizado a las grasas saturadas, inclusive entre los profesionales de la salud, ¿pero, que hay de cierto?. Las grasas saturadas son una forma genérica para referirse a aquellos alimentos constituidos principalmente por ácidos grasos saturados. Aunque su consumo se ha asociado al desarrollo de enfermedades metabólicas, no todos los ácidos grasos saturados son iguales.

Ácidos grasos saturados

Los ácidos saturados se dividen en tres: de cadena corta, mediana y larga

De cadena corta, los buenos de la historia

Los ácidos grasos de cadena corta (AGCC) son muy importantes para prevenir enfermedades y mejorar la salud. Se forman en el intestino grueso a partir de la fermentación microbiana de la fibra presente en los alimentos. AGCC como el propionado y butirato se han asociado con importantes efectos antiinflamatorios, antimicrobianos y anticancerígenos, además de ayudar a regular el transito intestinal, electrolitos, el agua y la microbiota intestinal (Kim, 2026). La forma de asegurarnos que se formen es consumiendo una cantidad adecuada de fibra a partir de los alimentos. Lo recomendado es consumir 5 porciones combinadas de frutas, verduras y leguminosas, haciendo hincapié también en una ingesta adecuada de agua.

De cadena media y su rol en el cuerpo humano

En el caso de los ácidos grasos de cadena media su aporte proviene principalmente del aceite de coco pero, debido a que el ácido de cadena media que contiene actúa como de cadena larga, es considerado controversial. El uso de éstos ácidos grasos es principalmente como ácidos purificados en suplementos o en fórmulas para pacientes con necesidades especiales en hospitales o adicionados a alimentos. Los efectos del consumo de estos ácidos purificados ha demostrado mejorar los niveles de glucosa en sangre y aumentar el nivel de saciedad, además de ser una buena opción para dar energía rápida y ser reguladores de la salud cardiometabólica (Cao et al., 2026). Aunque, en la practica su uso se ha restringido a hospitales.

Los ácidos grasos *de cadena larga*: ¿Realmente los malos del cuento?



Los ácidos grasos de cadena larga son los de mayor consumo en la dieta mexicana. Se encuentran en productos carnicos y sus derivados como los lácteos. Pero, ¿que dice la evidencia científica de ellos?; por años se satanizaron y se relacionaban con el desarrollo de la enfermedad cardiovascular, sin embargo, esta evidencia ya se desacartó (Lamarche, 2025).

Si bien no son los malos de la historia, los expertos consideran tomar mas en cuenta el tipo de alimentos que los contienen y la cantidad.

¿Pero, los alimentos que contienen ácidos de cadena larga son recomendables para su consumo?

Uno de estos alimentos es la carne roja y su consumo no es dañino per se, ya que nos da un buen aporte de proteínas de alto valor biológico, hierro con mayor biodisponibilidad además de otras vitaminas. Sin embargo, no se necesita consumir altas cantidades para obtener el aporte antes mencionado. El alto consumo de carne roja se ha relacionado con diversas patologias y de generar un impacto ambiental al producir mayores gases de efecto invernadero por utilizar en su producción mayores cantidades de agua y tierra (suelo).



Las recomendaciones nos indican que preferentemente sea en cantidades pequeñas y de dos a tres veces por semana. Es decir, que su consumo sea en menos del 10% de las calorias diarias. Preferentemente, optando por opciones menos grasas como la carne de pollo sin piel o carne magra. Un ejemplo sería 30 grs de bistec magro o una pierna de pollo sin piel.

En cuanto a sus derivados como los productos lácteos, la evidencia científica nos muestra muy poca asociación con el desarrollo de enfermedades. No obstante, las recomendanciones nos indican que se opte por opciones como queso panela, fresco, requesón o yogur bajo en grasa, por su alto contenido en calcio y proteínas. En cambio alimentos como la mantequilla, crema y quesos madurados se deberán consumir en menor cantidad e incorporarlos en la dieta de manera ocasional, por su alto contenido de ácidos saturados

Pero, ¿cuales son los alimentos que mas dañan a la salud?

Los alimentos mas dañinos que contienen ácidos grasos saturados de cadena larga son los llamadados ultraprocesados. Se conocen así porque son productos elaborados industrialmente y modificados para mejorar su sabor, textura, conservación o estabilidad.

En esta modificación le son añadidos grasas saturadas y grasas trans para mejorar su textura y estabilidad. Estos alimentos han ganado terreno en el consumo de la dieta habitual de los mexicanos. Ejemplos de ellos son los galletas, panes, sustitutos para café, donas, fórmulas para bebé, papitas, etc. Son alimentos empaquetados y listos para comer, que aunque son prácticos y fáciles de conseguir, no aportan beneficios a la salud cuando forman parte de la dieta diaria. Las ultimas investigaciones los han encontrado como responsables de iniciar el desarrollo de diversos tipos de cáncer como colon, obesidad, enfermedad metabólica, diabetes mellitus tipo 2, entre otras.



Conclusión

Como se mencionó anteriormente las ultimas investigaciones científicas nos han demostrado que los ácidos grasos saturados no son los malos de la dieta. Mas que satanizarlos hay que poner atención en los alimentos que los contienen y seguir las recomenaciones para estos alimentos.

Las recomenciones para una alimentación equilibrada, sana y variada deberá incluir a los ácidos grasos saturados. Estos se podrán incluir a través del consumo de diversas frutas y verduras y de leguminosas como las lentejas, garbanzos o frijoles que nos da la fibra que necesitamos para producir los ácidos grasos de cadena corta que necesitamos. En el caso del consumo de productos carnícos y sus derivados dependerá mas bien del tipo de alimento para no consumir en exceso los acidos de cadena larga.

No obstante, la sugerencia más importante es dejar de incluir alimentos ultraprocesados a diario en la medida de lo posible y reemplazarlos por opciones más saludables como las frutas, cacahuates, nueces u otros alimentos más naturales. Estos alimentos se podrán identificar muy facilmente con el nuevo etiquetado de la secretaria de salud, que los señala como exceso en grasa saturada. Este cambio, se ha documentado en investigaciones científicas que podría impactar nuestra salud reduciendo los niveles de grasa corporal, glucosa, lipidos sanguíneos y presión arterial. Además, de protegernos a largo plazo para no desarrollar alguna enfermedad crónica.

BIBLIOGRAFÍA

Cao Y, Kanta JM, Bishop CA, Kiens B, Fritzen AM, Kleinert M. Dietary medium-chain triacylglycerols in metabolic regulation. Trends Endocrinol Metab. 2026;37(6):511-533. doi:10.1016/j.tem.2025.09.010.

Kim CH. Short-, medium-, versus long-chain fatty acids: mechanisms of immunomodulation and disease pathogenesis. Cell Mol Immunol. 2026;23(6):594-606. doi:10.1038/s41423-026-01412-z.

Lamarche, B., Astrub, A., Eckel, R.H., Feeney, E., Givens, I., & Krauss, R.M. Regular-fat and low-fat dairy foods and cardiovascular diseases: perspectives for future dietary recommendations. Am J Clin Nutr. 2025 May;121(5):956-964. doi:10.1016/j.ajcnut.2025.03.009

¿Por qué mis piernas no cambian, aunque me cuide?
Lipedema: cuando comer mejor no siempre basta



POR:
DRA. EDITH VALBUENA GREGORIO, NC

Asociado N° 1039/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
Docente y Técnico Académico General de la Licenciatura en Ciencias Nutricionales de la Universidad de Sonora, Campus Cajeme.



POR:
DRA. ADRIANA ALEJANDRA MÁRQUEZ IBARRA

Coordinador y Profesor investigador de tiempo completo de la Licenciatura en Ciencias Nutricionales de la Universidad de Sonora.

Muchas mujeres viven con la preocupación de que sus piernas no cambian, aunque cuiden su alimentación, realicen ejercicio o sigan un plan de alimentación estricto. Cuando además presentan dolor, pesadez, moretones frecuentes e incluso aumento del volumen de las piernas y cadera, podría tratarse de ***lipedema***, una condición poco conocida que suele confundirse con obesidad.

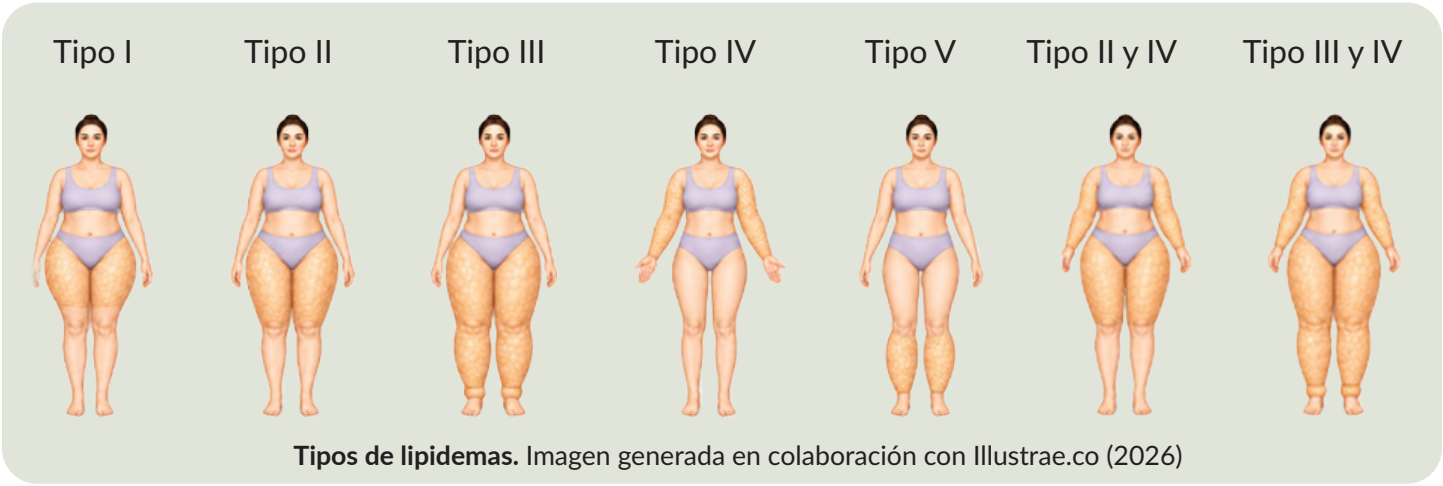
Aunque no existe una dieta mágica para curarlo, la nutrición puede ser una herramienta útil para acompañar el tratamiento, mejorar el pronóstico, el bienestar y reducir la culpa asociada al peso corporal.

¿Qué es el lipedema y por qué se confunde con aumento de peso?

El lipedema es una afección que afecta el tejido adiposo. La enfermedad se caracteriza por su carácter progresivo, atribuido a la acumulación anormal de grasa en piernas y brazos principalmente, provocando agrandamiento e hinchazón en estas zonas. Sin embargo, también pueden verse afectadas las caderas, glúteos y muslos lo que resulta en una desproporción entre la parte superior e inferior del cuerpo y puede confundirse con obesidad. Esta enfermedad se presenta principalmente en las mujeres entre la pubertad y la tercera década de vida. No obstante, los hombres también pueden presentar lipedema, aunque raramente.

El lipedema no siempre se presenta igual: El lipedema se presenta de diferentes formas, dependiendo el lugar donde se acumula la grasa. En algunas personas la grasa se acumula en cadera y glúteos (tipo I), en otras desde los glúteos hasta las rodillas (tipo II), otro abarca desde los glúteos y se extiende a las piernas hasta los to-

billos formando un tipo pulsera sin afectar los pies (tipo III). En otras personas se acumula la grasa en hombros y brazos sin afectar las manos (tipo IV). Un tipo raro que se puede observar tienen la grasa acumulada en la parte inferior de las piernas (tipo V). incluso puede haber combinaciones del tipo II y IV y III y IV.



Tipos de lipidemas. Imagen generada en colaboración con Illustrae.co (2026)

Señales que pueden encender la alerta

Puede empezar a sospechar y distinguir el lipedema de otras enfermedades, si presenta dolor en las extremidades inferiores que va aumentando durante el día, con sensibilidad, pesadez en las piernas, aparecen moretones cuando se golpea levemente e incluso hinchazón y acumulación de líquidos. Otra característica que considerar es que dichos síntomas se presentan en ambas piernas o brazos, algo importante que tener en cuenta es que los pies y manos no son afectados o mínimamente, resultando en un efecto de "pulsera o signo del manguito" en el tobillo. Así mismo la distribución de la grasa se concentra desproporcionadamente en las regiones externas de los glúteos, los muslos y las pantorrillas, mientras que respeta el abdomen, los pies y las manos. Además, al realizar dietas restrictivas y no hay una reducción del peso, sería un argumento en contra de una forma de obesidad..



¿Qué papel tiene la nutrición en el lipedema?

El comer mejor no cura el lipedema. No existe como tal una dieta específica para tratar el lipedema, pero sí ayuda a mejorar la inflamación, la salud metabólica, la digestión, la energía y la calidad de vida. Se ha sugerido seguir una dieta antiinflamatoria, la cual busca priorizar en alimentos frescos, ricos en fibra y antioxidantes, así como grasas saludables y compuestos bioactivos. Por otro lado, recomienda reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, con azúcares añadidos, con exceso de grasas saturadas y disminución en el consumo de carnes rojas, embutidos, harinas refinadas, y comida rápida que son alimentos que pueden favorecer la inflamación crónica.



Más allá del plato: un abordaje integral

El tratamiento recomendable debe ser integral con apoyo de un médico con experiencia en tratar pacientes con lipedema para que brinde el tratamiento adecuado, un nutriólogo para dar seguimiento a su estado nutricional y el tratamiento dietético como herramienta de apoyo, un psicólogo para el apoyo emocional cuando sea necesario, un preparador físico para brindar un entrenamiento de bajo impacto estructurado y de acuerdo a las necesidades de la paciente, así como un fisioterapeuta en caso de necesitar. Todo lo anterior con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la paciente, disminuyendo su malestar y cuidar su salud metabólica.

Tabla: Alimentos recomendados en lipidema

Grupo de alimentos	Alimentos
Verduras	Brócoli, espinacas, acelgas, zanahoria
Frutas	Frutos rojos, naranja, manzana
Cereales integrales	Avena, amaranto, pan integral, arroz integral
Leguminosas	Frijoles, lentejas, habas, garbanzos
Alimentos ricos en Omega 3	Sardina, atún, trucha, nuez
Carnes y lácteos	Pollo, pescado, huevo, lácteos
Hierbas y especias	Canela, orégano, jengibre, cúrcuma, romero

Alimentarse mejor no siempre cambia el tamaño y forma de las piernas, pero sí puede ayudar a reducir la inflamación, mejorar la salud, la energía y favorecer el bienestar.

Tips prácticos

- *No realices dietas restrictivas extremas*
- *Piernas más grandes no siempre es por comer de más*
- *Prioriza alimentos frescos e integrales*
- *Alimentarse mejor ayudará a mejorar tu salud y bienestar*



Imagen generada en colaboración con Illustrae.co (2026)

BIBLIOGRAFÍA

Atabilen Pınar, B., Çelik, M. N., Altıntaş Başar, H. B., Ağagündüz, D., & Karaca, O. B. (2025). Current evidence-based clinical nutritional approaches in lipedema: A scoping review. Nutrition Reviews. https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaf203

Buso, G., Depairon, M., Tomson, D., Raffoul, W., Vettor, R., & Mazzolai, L. (2019). Lipedema: A call to action! Obesity. https://doi.org/10.1002/oby.22597

Herbst, K. L. (2019). Subcutaneous adipose tissue diseases: Dercum disease, lipedema, familial multiple lipomatosis, and Madelung disease. Endotext. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK552156/

Mortada, H., Alhithlool, A. W., AlBattal, N. Z., Shetty, R. K., Al-Mekhlafi, G. A., Hong, J. P., & Alshomer, F. (2025). Lipedema: Clinical features, diagnosis, and management. Archives of Plastic Surgery. https://doi.org/10.1055/a-2530-5875

Oliveira, L. M. de L., & de Araújo, C. C. (2025). Caracterização do tratamento nutricional no lipedema: Revisão integrativa. Lumen et Virtus. https://doi.org/10.56238/levv16n55-002

EVOLUTION
REAL NUTRITION. REAL PEOPLE.®

SUPLEMENTACIÓN PREMIUM

PARA CADA OBJETIVO

PRODUCT OF COMMITMENT TO A CLEAN SPORT
Cologne List



OBTÉN UN

5% DE DESCUENTO

EN PRODUCTOS SELECCIONADOS

CÓDIGO: **EVOCONTIGO**

PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 06 DE OCTUBRE DEL 2026 AL 31 DE ENERO DEL 2027.
NO APLICA EN COMBOS, SHAKERS NI VASOS.

evolutionrealmx



Pan de muerto: entre la memoria, la cultura y la salud

POR **DRA. MARISOL GÓMEZ NAVA, NC**

Asociado N° 1339/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
Profesora de Tiempo Completo de la Facultad de Salud Pública y Nutrición. Universidad Autónoma de Nuevo León

¿A qué sabe un recuerdo?

Tal vez tenga sabor a naranja y azahar, a pan recién horneado o al dulce rastro de azúcar que permanece en los dedos o alrededor de los labios. Tal vez huela a la cocina de la abuela, tal vez suene como la voz de mamá llamándote a comer, como las risas alrededor de una mesa compartida o como el silencio que acompaña una fotografía colocada junto a un altar cubierto de flores de cempasúchil.

Una tradición de la alimentación mexicana

Cada año, cuando octubre comienza a despedirse, las panaderías mexicanas transforman sus escaparates. El intenso color naranja de las flores de cempasúchil, el movimiento del papel picado, las calaveras de azúcar y los aromas desprendidos de la naranja o azahar, y sobre todo, un pan redondo, cubierto de azúcar, perfumado con naranja y azahar, y adornado con delicadas tiras de masa que evocan huesos, anuncian la llegada de una de las celebraciones más entrañables y significativas de nuestra cultura: el Día de Muertos.

El día de muertos, es una tradición profundamente arraigada en la cultura mexicana, la cual se celebra el día 02 de noviembre (originalrmente entre los últimos días del mes de octubre y los primeros de noviembre). Esta festividad representa la unión simbólica entre la vida y la muerte, y tiene como propósito honrar y recordar a los seres queridos que han fallecido.

Para nuestra cultura, la muerte no es un final definitivo, sino una transición que forma parte del ciclo natural de la vida y, por ello durante esta celebración se tiene la creencia que las ánimas (almas) de los difuntos regresan momentáneamente al mundo de los vivos para poder reencontrarse con sus familiares y seres queridos.

Con el fin de recibirlas, se preparan altares con ofrendas adornadas con fotografías, veladoras, flores de cempasúchil, papel picado, incienso, copal, así como diversos alimentos significativos para quienes se dirige la ofrenda; particularmente toma relevancia el pan de muerto, cuyo significado va más que un alimento añadido en

el altar, en algunas comunidades, el pan puede representar al propio difunto o funcionar como un medio de comunicación con los muertos, colocar pan de muerto en una ofrenda adquiere un significado diferente, ya que este puede tener diferentes significados dependiendo del contexto.

Un pan que cambia, una tradición que permanece

Sus orígenes se remotan a la época prehispánica, en donde diversos pueblos elaboraban ofrendas sagradas con una mezcla de semillas de amaranto y miel de maguey, además realizaban rituales vinculados con la vida, la muerte y lo sagrado.

Durante la conquista, los españoles sustituyeron las figuras de amaranto y los antiguos rituales de sangre por panes de trigo, inspirados en el "pan de ánimas", vinculado con la festividad de Todos los Santos.

Su preparación no ha sido estática, se ha transformado con el tiempo; una de las primeras recetas registradas aparece en *Repostería Selecta*, de Josefina Velázquez de León, publicado en 1938. Esta incluía levadura fresca, harina de trigo, azúcar, sal, huevos y yemas, mezcla de mantequilla y manteca de cerdo, ralladura de naranja, agua de azahar, incluso infusión de anís, en comparación de versiones más contemporáneas (Figura 1)



Figura 1. El pan de muerto. Ingredientes y significados. Nota. Imagen creada por IAG. La composición varía según la receta, tamaño, preparación y rellenos.

Sin embargo, la diversidad cultural de México ha dado lugar a múltiples formas de preparar, representar y significar el pan de muerto. Cada comunidad ha incorporado a esta tradición elementos propios de su cultura y de su manera de comprender la vida y la muerte, por lo que, además del tradicional pan redondo con canillas, existen expresiones regionales con formas de personas, animales, flores, deidades y otros

elementos simbólicos. En algunos lugares, incluso, los panes representan a los propios difuntos, llevan sus nombres o evocan circunstancias particulares de su muerte. Así, encontramos no solo una gran diversidad de formas, sino también de ingredientes, sabores, colores, técnicas de elaboración y significados que reflejan la identidad y la cosmovisión de quienes los elaboran (Figura 2).



Figura 2. Pan de muertoen México. Nota. Imagen creada por IAG

No olvidemos que la salud es "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"; por ello, no deberíamos centrarnos en preguntarnos únicamente cuántas calorías contiene, sino también enfocarnos qué historia representa.

Recordemos que los alimentos también guardan y despiertan recuerdos, un aroma o un sabor puede hacer presente el pasado. Es por esto, que la alimentación satisface una necesidad biológica, pero al mismo tiempo, satisface nuestro estado emocional y social; ya que el pan de muerto no solamente se come, se prepara, se ofrece, se comparte y se recuerda.

6 Consejos prácticos para disfrutar la tradición desde un enfoque integral

1 Elige el que realmente disfrutes

Prefiere la versión que más te guste y, si buscas moderar azúcares y grasas, puedes elegir un pan tradicional sencillo en lugar de versiones con rellenos o coberturas adicionales. Si presentas alguna condición, puedes optar por versiones contemporáneas que se adapten a tus necesidades, por ejemplo versiones cer-

tificadas “sin gluten”, versiones elaboradas con mantequilla clarificada, etc.

2 Cuida la porción, no el placer

Una pieza pequeña o compartir un pan grande permite disfrutar su sabor sin necesidad de comer una cantidad mayor. Sirve tu porción, siéntate y disfrútala con calma.

3 Saborea cada bocado

El aroma, la textura y el sabor también forman parte de la experiencia. Come despacio y con atención, preferentemente sentado, disfrutando del pan y de la convivencia. Escucha las señales de tu cuerpo y reconoce cuándo has tenido suficiente del alimento, pero continúa disfrutando de la compañía y del momento.

4 Acompáñalo con equilibrio

Puedes acompañarlo con café, té o alguna bebida de tu preferencia, procurando moderar el azúcar añadida. Si eliges una bebida dulce, considera que pan y bebida también suman sus aportes.

5 No necesitas compensar ni castigarte

Comer pan de muerto no requiere saltarse comidas, restringir alimentos ni hacer ejercicio extra para “quemarlo”. Una alimentación saludable se construye con nuestros hábitos cotidianos y con el equilibrio de nuestra alimentación en su conjunto, no por un alimento que disfrutamos ocasionalmente. Si deseas equilibrar tu día, puedes distribuir conscientemente tus fuentes de carbohidratos entre las diferentes comidas, sin necesidad de eliminarlas ni restringirlas.

6 Comparte el pan, comparte la tradición

Disfrútalo con tu familia o seres queridos, prepara una receta tradicional, visita una panadería local o colócalo en tu ofrenda. Al compartirlo, también compartes historias, recuerdos y nuestra propia cultura.

El Día de Muertos nos recuerda la brevedad del tiempo y nos devuelve a lo verdaderamente importante que es la belleza de celebrar la vida y mantener vivo el recuerdo de quienes amamos.

Particularmente en esta festividad, el pan de muerto asume una presencia especial, por lo que enfocarse en él, solo como un conjunto de ingredientes es describir su composición física, pero es perder de vista su significado más profundo. El pan de muerto también es memoria, es encuentro, es ofrenda y es cultura, es parte de nuestra historia.

Disfrutarlo con moderación no va en contra de un estilo de vida saludable. Al contrario nos recuerda que la verdadera salud no solo está en el físico, sino también en el bienestar emocional, la paz mental y en la alegría de compartir las tradiciones que nos dan identidad.

BIBLIOGRAFÍA

Cortés, E., Gómez, J., Villanueva, P., Oliver, B., & Mario Vázquez, M.
Barro, pan y recuerdo. Ofrendas a los muertos. (2024). Antropología. Revista Interdisciplinaria Del INAH, 15-16, 61-84.
Castro, K. (2021). Pan de muerto. Sabor y tradición en un alimento. Ciencia UNAM
Cortés, E., Gómez, J., Villanueva, P., Oliver, B., & Vázquez, M. (2024). Barro, pan y recuerdo. Ofrendas a los muertos. Antropología. Revista interdisciplinaria del INAH, 15–16, 61–84.
Lorente Fernández, D. (2020). Panes-hueso, panes-piedra, pan de Día de Muertos: de la ofrenda en el altar a la comensalidad cotidiana con los difuntos en la Sierra de Texcoco. Estudios De Cultura Náhuatl, 60, 161–225.
Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Preguntas frecuentes: ¿Cómo define la OMS la salud? https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions
UNESCO. (2023). El retorno de lo querido: celebración del Día de Muertos en México. Patrimonio Cultural Inmaterial.



¿Qué hay detrás de una bebida energética?

POR **MSC. ANA KAREN JUÁREZ PÉREZ, NC**

Asociado N° 1084/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
Nutrióloga clínica y deportiva en práctica privada

Cuando estamos cansados, cuesta concentrarnos y no queremos pensar demasiado: queremos algo rápido que nos ayude a seguir. Una bebida que promete "energía" parece la opción ideal. Pero **¿por qué nos atrae tanto, qué contiene realmente y qué necesita nuestro cuerpo en ese momento?**

Imagina que son las dos de la tarde. Te levantaste temprano, entrenaste, desayunaste poco y llevas horas trabajando o estudiando. Te cuesta concentrarte y aún falta mucho para terminar el día. Decides ir por agua, pero en el camino te topas con una máquina expendedora llena de latas llamativas. Sus imágenes y frases prometen velocidad, aventura, concentración y rendimiento. Y no es una escena poco común: estas bebidas están presentes en tiendas, supermercados, gimnasios y muchos otros espacios cotidianos.

Cuando estás cansado, esa promesa resulta atractiva. Es lógico pensar: "es justo lo que necesito". Pero antes de abrir la lata vale la pena preguntarnos: cuando decimos "necesito energía", ¿qué estamos necesitando realmente?

¿A qué llamamos energía?

Cuando decimos "necesito energía", no siempre hablamos de lo mismo. Podemos referirnos a la energía que obtenemos de los alimentos, pero también a sentirnos despiertos, concentrados y capaces de continuar con nuestras actividades.
Los alimentos aportan energía y nutrimentos necesarios para las funciones del organismo, el crecimiento y la reparación de tejidos.

La cafeína, en cambio, no aporta energía en forma de calorías. Es un estimulante del sistema nervioso central que puede aumentar el estado de alerta y disminuir temporalmente la percepción de fatiga. Por eso podemos tomar cafeína y decir "me dio energía", aunque **sentirnos más despiertos no significa haber proporcionado energía y nutrimentos al cuerpo** (Jagim et al., 2023).

Pero la cafeína es solo una parte de la historia.

La cafeína es un ingrediente; la bebida energética es el producto completo. Estas bebidas pueden contener azúcar o edulcorantes y otros ingredientes como taurina, guaraná, vitaminas del complejo B, ginseng o electrolitos (Jagim et al., 2023).
Para saber qué contiene la bebida que tenemos enfrente, podemos leer su etiqueta.

En México, los sellos y las leyendas precautorias comunican información diferente. Los sellos advierten cuando un producto excede determinados criterios nutrimentales, mientras que las leyendas informan sobre la presencia de cafeína o edulcorantes. Por eso una bebida puede no tener sellos y aun así mostrar leyendas como "CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS" o "CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS" (Secretaría de Economía & Secretaría de Salud, 2020).

No basta con contar los sellos de advertencia. También es importante revisar los ingredientes, la información nutrimental, las leyendas precautorias y el contenido de cafeína para entender qué estamos tomando.



¿Bebida energética para hacer deporte?

Si la cafeína puede hacernos sentir más despiertos y disminuir la percepción de fatiga, surge una pregunta: ¿puede ayudarnos a rendir mejor?
Sí. La cafeína tiene evidencia de que puede mejorar algunos aspectos del rendimiento deportivo. A este tipo de sustancias se les conoce como ayudas ergogénicas, es decir, sustancias que pueden favorecer el rendimiento. El Comité Olímpico Internacional incluye a la cafeína entre los suplementos que pueden beneficiar el rendimiento en contextos específicos.



Que la cafeína tenga evidencia en el deporte no significa que necesitemos una bebida energética para entrenar.

La cafeína y los carbohidratos son los ingredientes con mayor respaldo para explicar los posibles efectos sobre el rendimiento. El beneficio adicional de muchos otros ingredientes aún no está bien establecido (Jagim et al., 2023).

Por ejemplo, una bebida energética "sin azúcar" puede hacerte sentir más despierto gracias a la cafeína, pero no les dará a tus músculos la energía (carbohidratos) que necesitan para sostener un entrenamiento exigente.

Y que contenga azúcar tampoco la convierte automáticamente en una bebida para deportistas. De hecho, la regulación sanitaria en México establece normas oficiales distintas para cada categoría: la NOM-218 regula a las bebidas adicionadas con cafeína, mientras que las bebidas deportivas deben cumplir con requisitos específicos para reponer agua, minerales y energía durante el ejercicio.

También importa considerar todas las fuentes de cafeína del día. Pensemos en un ciclista: café antes de salir, un gel con cafeína durante la ruta y quizá unas gomitas con cafeína más adelante.

Todo suma.

Para entender cuanta cafeína estamos consumiendo realmente, debemos revisar cuánto aporta el envase completo y considerar las demás fuentes de cafeína que hayamos consumido durante el día.

Los efectos varían según la cantidad, la sensibilidad individual y el momento de consumo. Dosis muy altas pueden aumentar los efectos adversos sin ser necesarias para mejorar el rendimiento. Algunas personas pueden experimentar alteraciones del sueño o mayor ansiedad (Jagim et al., 2023).

¿Por qué importa la edad?

Aunque las leyendas de advertencia en los empaques se enfocan en los niños, las bebidas energéticas tampoco son recomendables para los adolescentes. La Sociedad Canadiense de Pediatría desaconseja las bebidas energéticas con cafeína en niños y adolescentes. Debido a su menor peso corporal, una misma cantidad de cafeína puede representar una mayor dosis por kilogramo. También pueden presentarse aumento de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial, ansiedad o alteraciones del sueño (Pound & Blair, 2017).

En julio de 2026, el gobierno de Inglaterra anunció la prohibición de la venta de bebidas energéticas con alto contenido de cafeína a menores de 16 años. La medida está prevista para entrar en vigor en abril de 2027, sujeta a aprobación parlamentaria (Department of Health and Social Care & Department for Education, 2026).

¿Por qué caemos en la tentación? El entorno y la publicidad

Al inicio de esta historia ibas por agua y, en el camino, encontraste una lata que prometía "energía". Nuestras decisiones no ocurren de manera aislada.

Nuestras elecciones ocurren en un entorno donde influyen la disponibilidad y los mensajes que recibimos. Las bebidas energéticas suelen asociarse con energía, alerta, rendimiento, atletas, deportes, velocidad y aventura.

Estas asociaciones conviven con nuestras necesidades, preferencias y circunstancias, que también influyen al momento de elegir qué consumir (Rivera Dommarco et al., 2026).

¿Qué necesito realmente?

Volvamos a las dos de la tarde. Sigues frente a aquella lata que promete "energía", pero ahora tienes más información para decidir.

Nuestro cuerpo tiene necesidades diferentes: agua cuando necesita hidratación, alimentos cuando necesita energía y nutrimentos, y descanso cuando necesita recuperación. Una bebida energética puede hacernos sentir más despiertos o menos cansados por un tiempo, pero eso no significa que le esté dando a nuestro cuerpo lo que realmente necesita.

BIBLIOGRAFÍA

Department of Health and Social Care, & Department for Education. (2026, July 16). Children's health further protected with energy drinks ban. GOV.UK. https://www.gov.uk/government/news/childrens-health-further-protected-with-energy-drinks-ban

Jagim, A. R., Harty, P. S., Tinsley, G. M., Kerksick, C. M., Gonzalez, A. M., Kreider, R. B., Arent, S. M., Jäger, R., Smith-Ryan, A. E., Stout, J. R., Campbell, B. I., VanDusseldorp, T., & Antonio, J. (2023). International Society of Sports Nutrition position stand: Energy drinks and energy shots. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 20(1), 2171314.

Pound, C. M., & Blair, B. (2017). Energy and sports drinks in children and adolescents. Paediatrics & Child Health, 22(7), 406–410.

Rivera Dommarco, J. A., García Chávez, G., Hernández Fernández, M., et al. (Eds.). (2026). La obesidad en México: Hacia entornos y sistemas alimentarios saludables y sustentables. Instituto Nacional de Salud Pública.

Secretaría de Economía, & Secretaría de Salud. (2020). Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados—Información comercial y sanitaria. Diario Oficial de la Federación.

Secretaría de Salud. (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-218-SSA1-2011, Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba. Diario Oficial de la Federación.

Antes de elegir una bebida energética, es importante:

- *Mirar más allá de la publicidad y empaques llamativos*
- *Leer el etiquetado completo (para conocer sus ingredientes)*
- *La información nutrimental*
- *Las leyendas precautorias*
- *Y cuánta cafeína aporta.*

En niños y adolescentes, su consumo no es recomendable; aunque las leyendas precautorias del etiquetado mexicano mencionen específicamente a los niños, la prevención también debe incluir a los adolescentes.

La respuesta a lo que nuestro cuerpo necesita no siempre estará en una bebida energética.
Identificar qué necesita realmente nuestro cuerpo nos permite tomar decisiones más informadas sobre lo que elegimos consumir.



CONOCE LOS ÚLTIMOS LANZAMIENTOS DE **FOMENTO DE NUTRICIÓN Y SALUD**

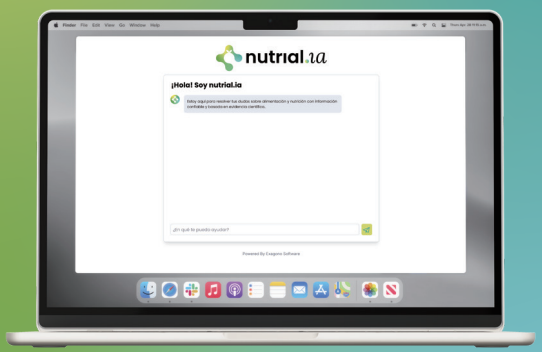
Glosario de términos para la orientación alimentaria 2026



Utiliza un lenguaje preciso, claro y basado en el significado correcto de los principales términos de la disciplina.

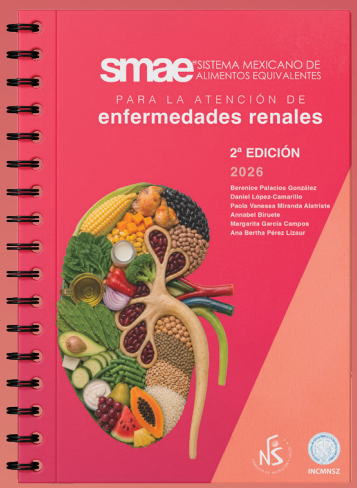
nutrial.ia

Un chat especializado en nutrición y salud.



Basada en contenidos científicos y diseñada para responder tus dudas sobre alimentación, nutrición y salud con información respaldada por evidencia.

Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes para la Atención de Enfermedades Renales®



Una herramienta práctica, innovadora y basada en evidencia para la atención nutricional renal.

55 7948 7096 | www.fns.org.mx



Diagnóstico oportuno de la diabetes:
La clave para proteger tu salud y transformar tu calidad de vida

POR **MTO. ILEANA FAJARDO NIQUETE, NC, ED**

Asociado N° 1395/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
Profesora de la Universidad Modelo. Nutrióloga en Vispa Salud.

Vivimos en un mundo acelerado donde muchas veces dejamos nuestra salud en segundo plano. Sin embargo, la diabetes continúa siendo uno de los mayores desafíos de salud pública de nuestra época. Millones de personas en todo el mundo y en nuestro país viven con esta condición sin siquiera saberlo. Diagnosticar la diabetes a tiempo no solo cambia el rumbo del tratamiento, sino que también transforma la calidad de vida de las personas y de sus familias.

La elevación del azúcar en sangre: Un enemigo silencioso

Detectar la diabetes a tiempo puede ser complicado. En sus etapas iniciales, la glucosa (azúcar) en sangre puede elevarse de manera silenciosa. Aunque existen síntomas clásicos como mucha sed (polidipsia), hambre excesiva (polifagia) o la necesidad de orinar con mucha frecuencia (poliuria), estos suelen pasar desapercibidos o confundirse con el cansancio cotidiano. Por esta razón, una persona puede pasar años sin saber que la padece.

En nuestro país, los datos recientes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut 2023) revelan la gravedad de este escenario:

Alta prevalencia: Se estima que el **18.4% de la población adulta en México vive con diabetes tipo 2.**

Casos sin diagnosticar: Un **32.6% de las personas con diabetes desconoce completamente su diagnóstico** (lo que equivale a un 6.0% de la población total de adultos).

Candidatos a tamizaje: El **83% de los adultos sin diagnóstico previo presenta factores de riesgo** (como sobrepeso, obesidad o sedentarismo) que los hacen candidatos directos para realizarse una prueba sanguínea de tamizaje. Sin embargo, **solo el 27.7% de esta población elegible se realizó una prueba en el último año**.

Dato clave para tu salud

Según la Federación Internacional de Diabetes (IDF) y la Ensanut 2023, una importante proporción de las personas con diabetes vive sin saberlo.

Un simple chequeo de glucosa en ayunas o hemoglobina glicada puede marcar la diferencia entre un diagnóstico oportuno y una complicación tardía.



¿Por qué es tan importante actuar a tiempo y dar seguimiento?

El temor a las complicaciones (como problemas visuales, renales, cardiovasculares o amputaciones) suele ser el principal temor de quienes reciben el diagnóstico. Sin embargo, **la buena noticia es que estas complicaciones se pueden evitar o retrasar significativamente cuando actuamos desde el principio y mantenemos un control glucémico constante.**



Recibir la noticia de vivir con diabetes o prediabetes no significa detener tu vida, sino aprender a cuidarla con el acompañamiento correcto. En este camino, no estás solo.

Un diagnóstico oportuno y un seguimiento constante permiten:

Intervenciones tempranas: Iniciar de forma inmediata cambios positivos en la alimentación y la actividad física.

Disminución del impacto físico y emocional: Reducir la ansiedad en el paciente y en sus seres queridos al tomar el control de la enfermedad.

Apego al tratamiento: Superar las principales barreras del desapego farmacológico, como la falta de información sobre el tratamiento o la dificultad de acceso a los medicamentos.

Evitar errores de diagnóstico: Asegurar que recibas exactamente la atención médica y nutricia que necesitas.



Superar el miedo y la barrera del estigma es el primer paso. La diabetes es una condición perfectamente controlable que te permite vivir una vida plena, activa y saludable.

BIBLIOGRAFÍA

American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care. 2026;49(Suppl. 1):S1-S363.

Basto-Abreu, A., Reyes-García, A., Stern, D., Torres-Ibarra, L., Rojas-Martínez, R., Aguilar-Salinas, C. A., Romero-Martínez, M., Campos-Nonato, I., López-Ridaura, R., & Barrientos-Gutiérrez, T. (2024). Cascadas de tamizaje y atención de la diabetes tipo 2 en México. Salud Pública de México, 66(4), 530–538. https://doi.org/10.21149/16209

Federación Internacional de Diabetes (IDF). Día Mundial de la Diabetes 2026. Disponible en: https://worlddiabetesday.org/es/sobre-dmd/

Tips prácticos para empezar:

1. **Hazte un chequeo de rutina:** Si en tu familia hay antecedentes de diabetes o tienes sobrepeso u obesidad, acude a realizarte pruebas periódicas de glucosa en ayunas o hemoglobina glicada (A1C).

2. **Observa las señales de tu cuerpo** Mantente atento a cambios inexplicables en tu energía, sed u orina.

3. **Aliméntate conscientemente:** Incrementa el consumo de verduras, agua simple y fibra, reduciendo los productos ultraprocesados.

4. **Mantén tus revisiones periódicas:** Se recomienda asistir al menos de dos a cuatro veces al año a consulta de seguimiento para ajustar metas de glucosa y hábitos de vida.

5. **Busca asesoría experta:** Acércate a profesionales de la nutrición y educadores en diabetes capacitados para guiarte paso a paso.





Vitamina C: Mito o realidad en la enfermedad respiratoria

POR **MC. ERIKA ARYDAHI KANTUN BRICEÑO, NC**

Asociado N° 1233/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
Vocal de afiliación y asociados del Capítulo Estatal de Yucatán del CMN.
CEO de la cafetería " Break to eat"

La vitamina C participa activamente en el funcionamiento del sistema inmunitario; sin embargo, consumir grandes cantidades no garantiza evitar las infecciones respiratorias. La ciencia a reportado beneficios modestos y específicos, sobre todo en la duración y severidad del resfriado, mientras que su papel en enfermedades respiratorias más graves continúa bajo investigación.

Lo que la ciencia dice...

Durante mucho tiempo, la vitamina C ha ocupado un lugar privilegiado entre los nutrimentos asociados con la prevención de resfriados. La imagen de un vaso de jugo de naranja como "defensa" frente a las enfermedades respiratorias está profundamente arraigada a la cultura popular. Sin embargo, cuando se analiza la evidencia científica, la historia se pone más interesante y mucho menos absoluta.

La vitamina C, también conocida como ácido ascórbico, es un nutrimento inorgánico esencial que juega un papel importante en numerosas funciones del organismo. Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario, actúa como antioxidante y es necesaria para la síntesis de colágeno, además de muchas otras funciones.

Entonces la verdadera pregunta no es simplemente si la vitamina C "sirve para las defensas" sino **qué efecto realmente tiene esta vitamina sobre las infecciones respiratorias, en quiénes puede ser útil y en qué cantidades.**

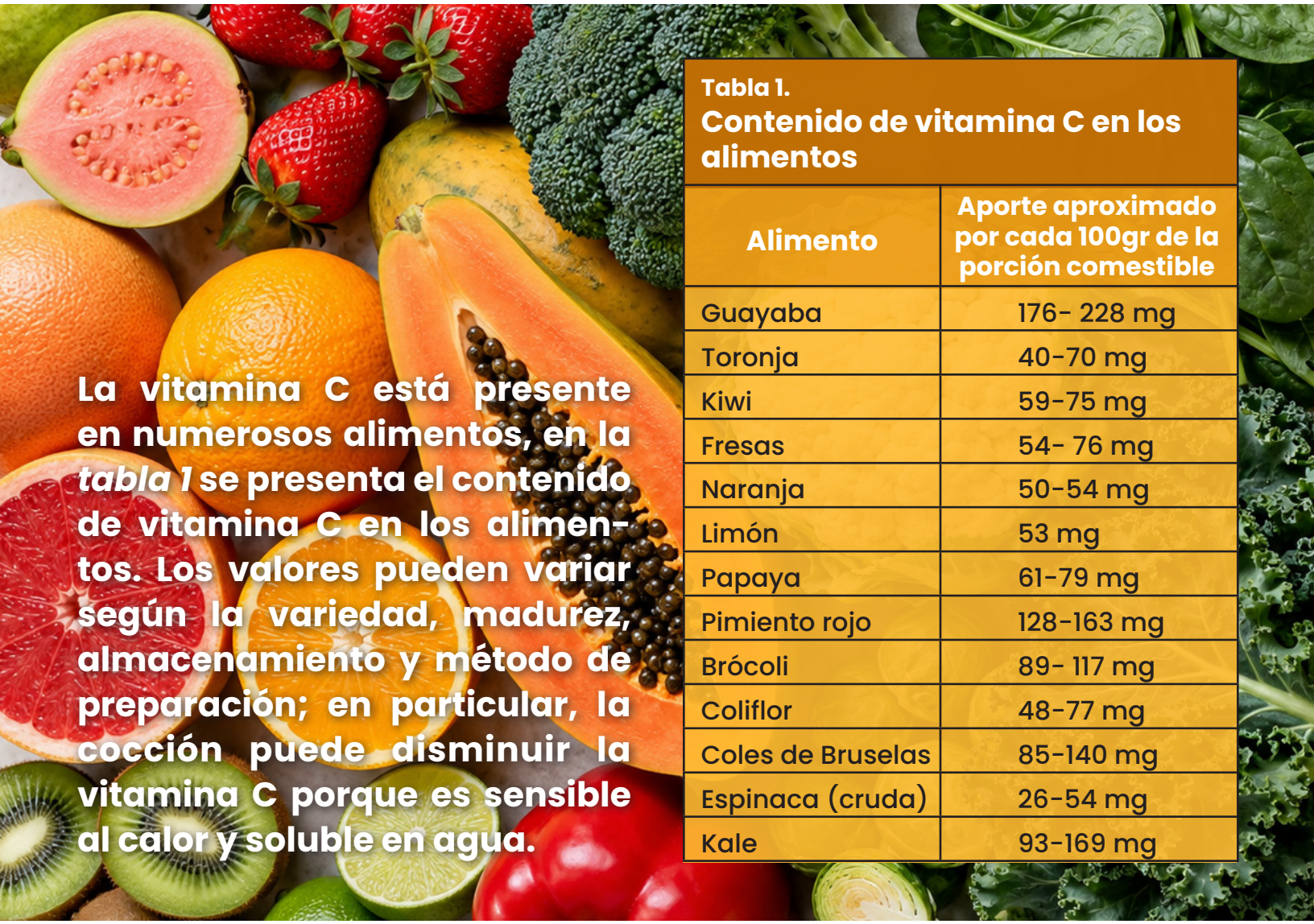
Vitamina C nutrimento clave para el sistema inmunitario

El sistema inmunitario requiere de un adecuado aporte de nutrimentos para funcionar de manera correcta. La vitamina C interviene en diferentes procesos relacionados con la respuesta inmunitaria y ayuda a proteger las células frente al estrés oxidativo.

Sin embargo, esto no significa que aumentar indefinidamente su consumo genere un sistema inmunitario "más fuerte" o "invencible". Al igual que ocurre con otros nutrimentos, existe una diferen-

cia entre cubrir las necesidades fisiológicas y el consumir cantidades superiores a las requeridas con la creencia de que incrementará su beneficio.

Las recomendaciones generales de ingesta diaria para adultos no fumadores son de aproximadamente **75 mg para mujeres y 90 mg para hombres**. Las personas con alguna condición particular requieren un ajuste en esta ingestión. Por ello, antes de pensar en suplementos, la primera estrategia debe ser garantizar una alimentación variada que aporte suficiente vitamina C.



La vitamina C está presente en numerosos alimentos, en la *tabla 1* se presenta el contenido de vitamina C en los alimentos. Los valores pueden variar según la variedad, madurez, almacenamiento y método de preparación; en particular, la cocción puede disminuir la vitamina C porque es sensible al calor y soluble en agua.

Tabla 1.
Contenido de vitamina C en los alimentos

Alimento	Aporte aproximado por cada 100gr de la porción comestible
Guayaba	176- 228 mg
Toronja	40-70 mg
Kiwi	59-75 mg
Fresas	54- 76 mg
Naranja	50-54 mg
Limón	53 mg
Papaya	61-79 mg
Pimiento rojo	128-163 mg
Brócoli	89- 117 mg
Coliflor	48-77 mg
Coles de Bruselas	85-140 mg
Espinaca (cruda)	26-54 mg
Kale	93-169 mg

Entonces : ¿Consumir vitamina C evita el resfriado?

Esta es probablemente la pregunta que constantemente te haces o escuchas. La evidencia disponible indica que, **en la población general, tomar vitamina C de manera habitual no reduce de forma importante la probabilidad de desarrollar un resfriado.** Es decir, no podemos afirmar que consumir grandes cantidades de vitamina C sea una estrategia eficaz para evitar que una persona se resfrié.

Una investigación publicada en 2025 demostró que dosis superiores a 1g diario no lograron prevenir de manera consistente el resfriado común (Hemilä et al, 2025). Lo que confirma que **más vitamina C no equivale necesariamente a más protección frente a los virus respiratorios.**

Sin embargo, es importante mencionar que aunque la vitamina C no parece prevenir de forma significativa el resfriado en la población en general, la evidencia indica que su consumo regular **puede producir una reducción modesta de la duración de los síntomas.**

Otros estudios afirman que la suplementación de **vitamina C podía disminuir la severidad del resfriado** (Hemilä et al, 2023). No significa que la vitamina C "cure" el resfriado, sino que en determinadas circunstancias puede contribuir modestamente a que el episodio sea de menor intensidad. Es decir, estamos hablando de un **efecto complementario,** no de un tratamiento capaz de eliminar una infección viral.

Además, el consumo en grandes cantidades de vitamina C pueden provocar efectos gastrointestinales, como diarrea, náuseas y cólicos abdominales. Incluso en personas con determinadas condiciones puede representar un riesgo adicional.

¿Quién podría beneficiarse más?

La vitamina C parece tener mayor relevancia cuando existe una ingesta insuficiente o una mayor demanda fisiológica. Las personas con dietas muy restrictivas, reducida variedad alimentaria, con ciertos problemas de absorción o tabaquismo suelen presentar una ingesta inadecuada.

Asimismo, se ha observado un efecto preventivo más marcado en personas sometidas a estrés físico extremo o exposición intensa al frío, como algunos atletas de resistencia o personas sometidas a condiciones ambientales particulares. Sin embargo, estos resultados no pueden generalizarse a toda la población.

En conclusión, más allá del mito

La vitamina C no es el "escudo" milagroso contra enfermedades respiratorias que algunas campañas publicitarias han sugerido, pero tampoco es un nutrimento irrelevante.

La evidencia actual permite afirmar que: mantener un consumo adecuado de vitamina C forma parte de una nutrición saludable y puede ofrecer beneficios frente al resfriado común, especialmente en duración y severidad; sin embargo, no sustituye las medidas preventivas ni el tratamiento médico de las infecciones respiratorias.

La mejor estrategia no consiste en esperar a enfermar para tomar megadosis de vitamina C, sino en mantener una alimentación variada y que incluya alimentos ricos en ella durante todo el año. Cuando existe una posible deficiencia o una situación clínica particular, la suplementación debe ser valorada de manera individual por un profesional de la salud.

Finalmente, la salud respiratoria no depende de un nutrimento aislado, sino del conjunto de hábitos de **alimentación adecuada, actividad física, sueño suficiente, vacunación cuando esté indicada, evitar el consumo de sustancias nocivas, y mantener las enfermedades crónicas bajo control.**

BIBLIOGRAFÍA

Hemilä, H., & Chalker, E. (2025). Vitamin C for common cold and pneumonia. Polish Archives of Internal Medicine, 135(1), 16926. https://doi.org/10.20452/pamw.16926

Hemilä, H. (2023). Vitamin C reduces the severity of common colds: A meta-analysis. BMC Public Health, 23, 2462. https://doi.org/10.1186/s12889-023-17229-8

Sharma, Y., Sumanadasa, S., Shahi, R., & Thompson, C. (2024). Efficacy and safety of vitamin C supplementation in the treatment of community-acquired pneumonia: A systematic review and meta-analysis with trial sequential analysis. Scientific Reports, 14, 10770. https://doi.org/10.1038/s41598-024-60991-1

National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (2025, July 31). Vitamin C: Fact sheet for health professionals. U.S. Department of Health and Human Services.

Hemilä, H., & Chalker, E. (2013). 2013(1), CD000980. https://doi.org/10.1002/14651858.CD000980.pub4

Microbiota y embarazo: una conexión que comienza antes del nacimiento



POR:
DRA. ADRIANA ALEJANDRA MÁRQUEZ IBARRA

Coordinador y Profesor investigador de tiempo completo de la Licenciatura en Ciencias Nutricionales de la Universidad de Sonora.



POR:
DRA. EDITH VALBUENA GREGORIO, NC

Asociado N° 1039/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
Docente y Técnico Académico General de la Licenciatura en Ciencias Nutricionales de la Universidad de Sonora, Campus Cajeme.

¿Te ha pasado que durante el embarazo tu digestión cambia, te sientes más inflamada o incluso algunos alimentos ya no te caen igual? Muchas veces pensamos que todo se debe únicamente a las hormonas, pero existe otro protagonista silencioso que también cambia durante esta etapa: **la microbiota**.

Aunque el nombre pueda sonar complicado, la microbiota es el conjunto de microorganismos que viven naturalmente en nuestro cuerpo y no, no todos son malos. Muchos de ellos ayudan a mantener el equilibrio del organismo y participan en funciones importantes para la salud.

Hoy sabemos que la microbiota materna influye tanto en el bienestar de mamá como en el desarrollo del bebé. Durante el embarazo, la microbiota también cambia en diferentes partes del cuerpo, como el intestino, la vagina y la boca; estos cambios forman parte de las adaptaciones normales del embarazo, aunque en algunos casos pueden alterarse y relacionarse con algunas complicaciones.

¿La microbiota cambia durante el embarazo?

Sí. Así como el cuerpo cambia para permitir el crecimiento del bebé, la microbiota también se adapta durante esta etapa.

En el intestino, algunas bacterias aumentan para ayudar al organismo a responder a las necesidades metabólicas y nutricionales del embarazo; entre ellas destacan *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, relacionadas con la fermentación de fibra y la producción de sustancias llamadas ácidos grasos de cadena corta, que ayudan a disminuir procesos de inflamación y participan en funciones importantes para la salud materna y fetal.

En la vagina también ocurren cambios importantes, ya que durante el embarazo predominan bacterias como Lactobacillus, productoras de ácido láctico que ayudan a mantener un ambiente ácido y protector frente a microorganismos dañinos.

Por otra parte, los cambios hormonales también modifican la microbiota de la boca, ¿has notado inflamación o sangrado en las encías durante el embarazo? Esto puede relacionarse con el aumento de ciertas bacterias asociadas con gingivitis y enfermedad periodontal.

¿Por qué es importante cuidar la microbiota?

La microbiota no solo participa en la digestión, también se relaciona con el sistema inmunológico y con diferentes procesos que ayudan al adecuado desarrollo del bebé.

Cuando existe un desequilibrio en la microbiota, pueden aparecer alteraciones relacionadas con complicaciones como diabetes gestacional, preeclampsia y parto pretérmino. Además, estos cambios también pueden modificar la forma en que se establece la microbiota del bebé, aumentando el riesgo de algunas enfermedades más adelante, como alergias, alteraciones metabólicas y problemas relacionados con el neurodesarrollo.

Por esta razón, cada vez existe mayor interés en entender cómo los hábitos y el estilo de vida durante el embarazo pueden influir en la microbiota materna y, al mismo tiempo, en la salud futura del bebé.

¿Qué factores pueden alterar la microbiota?

Así como hay hábitos que ayudan a cuidar la microbiota, también existen algunos factores que pueden afectar su equilibrio durante el embarazo.

La alimentación es uno de los más importantes. Actualmente, se ha observado que **patrones de alimentación ricos en vegetales y similares a la dieta mediterránea pueden favorecer una mayor diversidad de bacterias beneficiosas**. En otras palabras, incluir más frutas, verduras, leguminosas y alimentos naturales puede ayudar a mantener una microbiota más saludable.

Por otro lado, factores como el estrés, el uso de antibióticos y el exceso de peso corporal también pueden modificar la microbiota durante esta etapa.

Algunas investigaciones han encontrado que el estrés puede favorecer bacterias relacionadas con inflamación, mientras que el uso de antibióticos y las alteraciones relacionadas con el exceso de peso corporal pueden afectar el equilibrio natural de la microbiota y relacionarse con cambios metabólicos e inflamatorios.

La buena noticia es que pequeños cambios en el estilo de vida pueden ayudar a cuidar la microbiota y favorecer un entorno más saludable tanto para mamá como para el bebé.

Entonces… ***¿cómo puedes cuidar tu microbiota?***

No se trata de seguir dietas extremas ni buscar una alimentación perfecta, muchas veces, pequeños hábitos diarios pueden ayudar a mantener el equilibrio de la microbiota durante el embarazo.

Algunos hábitos que pueden favorecer la microbiota:

- **Consumir frutas y verduras diariamente**
- **Incluir alimentos ricos en fibra como avena, nopales, frijoles, lentejas, habas, garbanzos, entre otros**
- **Mantener buena hidratación**
- **Dormir entre 7-8 horas diarias**
- **Reducir el estrés, busca técnicas que te ayuden y se adapten a tu estilo de vida**
- **Evitar automedicarse con antibióticos**
- **Mantener una adecuada salud bucal**
- **Además, una alimentación variada y basada en alimentos naturales puede favorecer una mayor diversidad de bacterias beneficiosas.**

Un cuidado que comienza desde mamá

Durante muchos años se pensó que el bebé comenzaba a relacionarse con las bacterias hasta el momento del nacimiento; hoy sabemos que la microbiota materna tiene una relación importante con el desarrollo fetal y la salud futura del bebé.

Cuidar la microbiota durante el embarazo también es una forma de cuidar el bienestar materno y apoyar el desarrollo saludable del bebé desde las primeras etapas de la vida, porque, aunque no podamos verla, esta pequeña comunidad de microorganismos acompaña silenciosamente una de las etapas más importantes de la vida.



Nota. Imagen creada por IAG. (Adobe FireFly)

BIBLIOGRAFÍA

Amato, K. R., Pradhan, P., Mallott, E. K., Shirola, W., & Lu, A. (2024). Host–gut microbiota interactions during pregnancy. Evolution, Medicine, and Public Health, 12(1), 7–23. https://doi.org/10.1093/emph/eoae001

Barrientos, G., Ronchi, F., & Conrad, M. L. (2024). Nutrition during pregnancy: Influence on the gut microbiome and fetal development. American Journal of Reproductive Immunology, 91(1), e13802. https://doi.org/10.1111/aji.13802

Biagioli, V., Matera, M., Ramenghi, L. A., Falsaperla, R., & Striano, P. (2025). Microbiome and pregnancy dysbiosis: A narrative review on offspring health. Nutrients, 17(6), 1033. https://doi.org/10.3390/nu17061033

Di Simone, N., Santamaria Ortiz, A., Specchia, M., et al. (2020). Recent insights on the maternal microbiota: Impact on pregnancy outcomes. Frontiers in Immunology, 11, 528202. https://doi.org/10.3389/fimmu.2020.528202

Posse, V., Galleguillos, P. Y. G., Cubilhas, B., et al. (2024). The influence of maternal diet on gut microbiota diversity during pregnancy: A mini-review. Principles and Practice of Clinical Research, 10(3). https://doi.org/10.21801/ppcrj.2024.103.7

Ko'ame es una
clínica de especialidades nutricionales
creada por **nutriólogos certificados.**

Ko'ame
CLÍNICA DE ESPECIALIDADES NUTRICIONALES

Nuestros servicios principales son:

- **Consultas personalizadas:** Atención integral adaptada a tus objetivos.
- **Evaluación InBody & BWA:** Análisis de composición corporal de alta precisión con ángulo de fase.
- **Espacio para nutriólogos:** Instalaciones y comunidad colaborativa para especialistas de la nutrición.



koame.nutricion

¿Te interesa conocer más?

Vivir, nutrir, servir.



Navidad con sabor y equilibrio: 4 recetas saludables para disfrutar las fiestas

POR **MSP. CHRISTIAN DAVID HERNÁNDEZ RAMÓN, NC**

Asociado N° 1331/ Colegio Mexicano de Nutriólogos
Docente de la facultad de nutrición de la Universidad Veracruzana

Diciembre sabe a reuniones, ponche, cenas familiares y recetas que pasan de generación en generación. Y eso también forma parte de una alimentación saludable: comer no solo nutre el cuerpo, también conecta con la cultura, los afectos y la convivencia. Por eso, unas fiestas saludables no tienen que convertirse en una lista de prohibiciones ni en la búsqueda de una versión "perfecta" del menú. La idea es mucho más sencilla: conservar el sabor de la temporada y, al mismo tiempo, dar mayor espacio a verduras, frutas, leguminosas, cereales integrales y preparaciones caseras.

Las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana recomiendan privilegiar alimentos frescos, locales y de temporada, aumentar el consumo de verduras, frutas, leguminosas y cereales integrales, y disminuir productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y alimentos con exceso de sal, azúcar o grasas. **La Organización Mundial de la Salud resume una alimentación saludable en cuatro ideas útiles también para diciembre: adecuación, equilibrio, moderación y diversidad.**

Con ese enfoque, se comparten cuatro recetas fáciles de integrar a una cena navideña sin perder el toque festivo.

BIBLIOGRAFÍA

Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública y UNICEF. (2025). Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana (2.ª ed.).

Organización Mundial de la Salud. (2026). Alimentación saludable. Hoja informativa.

Secretaría de Salud. (2023). Autoridades de Salud y Agricultura presentan nuevas guías alimentarias para población mexicana

1 Ensalada navideña de manzana, jícama y nuez

Porciones: 6

T. estimado: 15 min

Ingredientes

- 2 manzanas con cáscara, en cubos
- 1 taza de jícama en cubos
- 1 taza de yogur natural sin azúcar
- 1/2 taza de uvas partidas por la mitad
- 1/3 de taza de nuez picada
- 1/2 taza de apio finamente rebanado
- Canela al gusto
- Unas gotas de vainilla

Preparación

1. Mezcla el yogur con la canela y la vainilla.
2. Incorpora la manzana, jícama, uvas y apio.
3. Agrega la nuez al final
4. Refrigera hasta servir.

¿Qué cambia? En muchas versiones se utilizan crema, leche condensada o grandes cantidades de azúcar. Aquí el dulzor proviene principalmente de la fruta y se conserva la textura cremosa con yogur natural. Además, mantener la cáscara de la manzana y sumar jícama aporta fibra y volumen.

2 Crema de calabaza y zanahoria con toque de jengibre

Porciones: 6

T. estimado: 35 min

Ingredientes

- 4 tazas de calabaza de Castilla o calabaza de temporada en cubos
- 2 zanahorias medianas
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 4 tazas de agua o caldo casero bajo en sal
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite vegetal
- Pimienta, nuez moscada y hierbas al gusto

Preparación

1. Sofríe ligeramente cebolla y ajo con el aceite.
2. Añade calabaza, zanahoria, jengibre y agua o caldo.
3. Cocina hasta que las verduras estén suaves, licúa y regresa al fuego.
4. Ajusta la consistencia y sazona con especias.

Tip: antes de añadir más sal, prueba con pimienta, ajo, jengibre, nuez moscada, romero u otras hierbas. Las especias ayudan a construir sabor sin depender únicamente del salero. La OMS recomienda limitar la sal a menos de 5 g al día en adultos.

3 Lomo de cerdo en salsa de naranja, guayaba y chile ancho

Porciones: 6 - 8

T. estimado: 60 min

Ingredientes

- 1 kg de lomo de cerdo limpio
- 1 taza de jugo de naranja natural
- 3 guayabas maduras
- 2 chiles anchos hidratados y sin semillas
- 1 diente de ajo y 1/4 de cebolla
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Pimienta, canela y una pequeña cantidad de sal al gusto

Preparación

1. Licúa jugo de naranja, guayaba, chile ancho, ajo y cebolla.
2. Sella el lomo con el aceite y colócalo en un refractario.
3. Baña con la salsa, cubre y hornea hasta alcanzar una cocción segura; destapa al final para dorar.
4. Deja reposar unos minutos antes de rebanar.

La clave está en acompañarlo. En lugar de que toda la comida gire alrededor de la carne, sirve una porción moderada junto con una buena cantidad de verduras y un acompañamiento como frijoles, ensalada o un cereal integral. Así el plato gana variedad, color y fibra.

4 Peras horneadas con canela, avena y nuez

Porciones: 6

T. estimado: 30 min

Ingredientes

- 3 peras grandes partidas por la mitad
- 1/2 taza de avena
- 1/4 de taza de nuez picada
- Canela al gusto
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de miel para toda la preparación (opcional)
- Yogur natural sin azúcar para servir (opcional)

Preparación

1. Retira el centro de las peras y colócalas en un refractario.
2. Mezcla avena, nuez, canela, vainilla y, si se desea, una pequeña cantidad de miel.
3. Rellena las peras y hornea hasta que estén suaves.
4. Sirve tibias, solas o con una cucharada de yogur.

Este postre aprovecha el dulzor natural de la fruta. No se trata de declarar al azúcar como un alimento “prohibido”, sino de evitar que aparezca en exceso en cada preparación. **La OMS recomienda que los azúcares libres representen menos del 10 % de la energía diaria.**



Más que cambiar recetas: disfrutar con atención

Una cena equilibrada no depende de un solo alimento. Puedes conservar el platillo especial de tu familia y hacer ajustes en el resto del menú: incluir agua simple como bebida principal, colocar verduras al centro de la mesa, ofrecer fruta en algún tiempo de comida, cocinar más en casa y servir porciones que permitan probar diferentes preparaciones sin terminar incómodamente lleno.

También conviene evitar la lógica de "compensar" la cena saltándose comidas durante el día. Llegar con hambre extrema puede dificultar reconocer las señales de hambre y saciedad. Comer de manera habitual, sentarse a la mesa, comer despacio y disfrutar lo elegido suele ser una estrategia más amable y sostenible que imponer restricciones antes o después de una celebración.

Un cierre para llevar a la mesa

Comer saludable en diciembre no significa cenar diferente al resto de la familia ni convertir cada bocado en un cálculo. Significa tomar decisiones que cuiden la salud sin perder de vista el placer, la tradición y la convivencia. Empieza con uno o dos cambios: una ensalada con más fruta y menos azúcar añadida, una crema hecha con verduras, una guarnición abundante o un postre donde la fruta sea protagonista. Las mejores estrategias son aquellas que pueden compartirse, disfrutarse y repetirse más allá de las fiestas.

TIP PARA LA MESA DECEMBRINA

Piensa en "sumar" antes que en prohibir: suma verduras, fruta, agua simple, leguminosas y preparaciones caseras. Después disfruta también de los alimentos tradicionales que hacen especial la celebración.

Revista Digital

Nutriólogos Contigo

Estamos preparando una edición especial para enero.

Mientras tanto, te invitamos a revivir nuestros mejores artículos.



- **Artículos** de alto valor científico
- **Evidencia** para tu práctica clínica
- Temas actuales en nutrición y salud metabólica

¡No te lo pierdas!


Felices
Fiestas
COLEGIO MEXICANO DE NUTRIÓLOGOS, A.C.