

Núm. 191/120513

México, D. F., a 12 de mayo de 2013

DIFUNDEN ESPECIALISTAS ESTRATEGIAS PARA LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Estiman que 78% de la población sufre de obesidad, diabetes o enfermedades cardiovasculares
- Sugieren conocer los alimentos que se producen regionalmente y aprovecharlos en las comunidades

Las personas que presentan problemas de desnutrición u obesidad en cualquier parte del país podrán tener una alimentación saludable si se toman en cuenta los recursos naturales propios de cada región, así como los usos y costumbres de las comunidades, coincidieron expertas en nutrición que participaron en el módulo *Alimentación adecuada y beneficios en la salud por tipo de población*.

Como parte del curso *“Estrategias de producción alternativa sostenible que contribuyen a la Cruzada Nacional contra el Hambre”*, realizado por el Instituto de Desarrollo Social (Indesol), la directora del Departamento de Salud de la Universidad Iberoamericana, Ana Bertha Pérez Lizar, explicó que la mejor estrategia para combatir el hambre y los problemas relacionados con la mala alimentación, deben tomarse en cuenta los recursos naturales endémicos.

En el caso de las zonas rurales o marginadas, dijo, se debe investigar qué alimentos se producen en esos lugares y respetar las costumbres de la población.



DIRECCIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Pérez Lizar comentó que para combatir la desnutrición infantil en zonas de alta marginación, por ejemplo, se debe fomentar en las madres el consumo de frijoles, tortillas, quelites y otros alimentos que ayudan a la producción de leche materna de alta calidad en nutrientes.

La experta en nutrición aseguró que se puede comer bien y de manera sana con pocos recursos, aprovechando también las temporadas. Ejemplificó que “en estos días la naranja es muy costosa, por lo que lo mejor es consumir mango; preparar aguas de frutas sin azúcar y evitar consumir al máximo alimentos industrializados”.

Por su parte, Sandra Giovanna Ortega, integrante de la organización Educación Comunitaria en Alimentación y Nutrición (Educomalli), A.C, quien trabajó en un proyecto social en Cuetzalan del Progreso, Puebla, afirmó que para asegurar la alimentación en todos los miembros de la comunidad es indispensable conocer la importancia de alimentos como el maíz.

Además, deben fomentarse los métodos de conservación de alimentos que permiten ahorros de dinero y ayudan a almacenar productos en tiempos de sequías o heladas. “La conservación también ayuda a aprovechar la fruta de temporada”, dijo.

Finalmente, Cinthya Kassian Gallardo, representante de la Dirección General Adjunta de Proyectos Estratégicos de la Secretaría de Salud, coincidió en que la mejor manera de promover el consumo de alimentos saludables es enseñar a la comunidad a aprovechar los recursos que tienen en su entorno.

Informó que en México el 78 por ciento de la población sufre de obesidad, diabetes o problemas de hipertensión; por lo que hace a las personas con sobrepeso y obesidad, mencionó que son 32 por ciento niños, 33 por ciento adolescentes y 71 por ciento adultos; diabetes, 6.4 millones; hipertensión, 22.4 millones, y lo más grave: 11.2 millones de personas no saben que tienen esta enfermedad.



ooOoo



DIRECCIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL