

INTRODUCCIÓN A LA AGENDA DE ACCIONES: NUTRICIÓN Y DIABETES

Héctor Bourges

- **Introducción a la plática del Dr Aguilar. Acuerdo: yo hablaría “sobre la nutrición”**
- **Nutrición significado muy amplio en español; “la diabetes es una enfermedad de la nutrición” [incluye alimentación, genética, epigenética y ambiente (físico, biológico, psicoemocional y sociocultural)]**
- **Literatura profusa; acuerdo general varios cambios en el estilo de vida en personas sanas y “en riesgo”. Efectividad ¿Éxito?**
- **Grupo para preparar una propuesta pertinente a México: *Insumos de Política Pública y Acciones para Prevención de Diabetes a Escala Poblacional (Agosto 2014 → 2015)***

ESTILO DE VIDA

- **Para ↓ incidencia de intolerancia a la glucosa y DM2 y la morbimortalidad secundaria a sus complicaciones.**
- **Peso corporal saludable . Si OB o SP, reducirlo en 5% a 7% con dieta hipocalórica y baja en lipidos y AF > 150 min/semana**
- **Dieta saludable y AF regular dentro de un programa bien estructurado y organizado con seguimiento y control sostenido.**
- **Tabaco, alcohol V y F. y agua potable**
- **Dieta densidad calórica ~ 2 a 2.5 kcal/g ; lípidos < 30% del VET, < 10% de AGS, azúcares < 10% del VET, FD > 15 g/1000 kcal. DIETA MEDITERRÁNEA Y MESOAMERICANA o cualquiera tradicional y no occidental**
- **AF moderada > de 30 minutos diarios**

GRUPO INTERDISCIPLINARIO

- **Dra. Martha Kaufer Horwitz – INCMNSZ.**
- **Dr. Gabriel Saucedo Arteaga , INCMNSZ.**
- **Dr. Pedro Arroyo Acevedo –Instituto Nacional de Geriatria.**
- **Dra. Marcela Agudelo Botero Instituto Nacional de Geriatria.**
- **Dra. Bárbara Patricia Antuna Puente , INMEGEN.**
- **Dr. Luis Ortiz Hernández UAM-Xochimilco.**
- **M. en C. Irazú Gallardo Wong, Escuela de Dietética y Nutrición, ISSSTE.**
- **Dra. Mireya Vilar Compte Universidad Iberoamericana**
- **L.N.C.A. Fabiola López Guerrero, Secretaría de Salud**
- **M.S.P. Olivia Arvizú Martínez - FUNSALUD.**
- **Dr. Enrique Reyes Muñoz INPer l Dra. Berenice Palacios González INMEGEN.**
- **M. en D. Ernestina Polo Oteyza – FUNSALUD**
- **L.N. Bárbara Mendoza Jiménez FUNSALUD**
- **L.N.C.A. Lidia María Gil Zenteno — FUNSALUD**
- **M. en C. Miriam López Instituto Nacional de Geriatria**
- **Dra. María Rosalba Rojas Martínez INSP.**
- **Dr. Carlos Aguilar Salinas INCMNSZ.**
- **Dr. Héctor Bourges Rodríguez INCMNSZ.**

PREVENCIÓN DE DM GRUPO

- **Prevenir** la obesidad y la hipertensión
- Integralidad. **Problema** muy complejo. Trivialización. **Enfoque de sistemas**
- **Considerar grupos etarios y SE, diferencias rural/urbana, prevención primaria y secundaria, acceso a servicios de salud, pertinencia de recomendaciones, particularidades de producción, disponibilidad, acceso y consumo familiar y local de alimentos. Modalidades mexicanas (tianguis)**
- **Atender precio, disponibilidad y consumo de alimentos.**
- **Diversidad de factores de riesgo, de “actores”, de programas existentes**
- **Mucha información, pero escasez de datos disponibles y útiles en población mexicana. Propuestas de investigación**

PRINCIPIOS

- **La dieta como unidad de la alimentación [y no alimentos primarios, platos, productos o nutrimentos] (Cómo se come) y la familia como unidad beneficiaria. Principios de la escuela mexicana de nutriología hace 70 años**
- **Rescate de la cultura alimentaria tradicional mexicana y sus variantes locales. Pérdida con la globalización.**
- **La salud como valor que se construye de manera permanente y que se puede perder, consecuencias**
- **Alimentación como acto de costumbres > de conocimiento. La población sabe, pero no practica por barreras económicas y personales que habría que estudiar. Etiquetado???**

- **OA. La NOM-043 y *El Plato del Bien Comer***
- **Capacidad culinaria**
- **falta de tiempo???**
- **La publicidad mentirosa**
- **Ciclos de restricción / abundancia**
- **Los jóvenes como “actores” (acceso a nuevos medios de comunicación, con más tiempo libre).**
- **AF La habitual en casa, en el trabajo y recreación por 30 a 60 minutos diarios o en días alternos y algunos ejercicios aeróbicos**

GRACIAS