

Mexicanos tienen hábitos alimenticios adolescentes, advierte especialista

La OMS recomienda consumir menos del 10 por ciento de proteína animal, pero el mexicano rebasa el 30 por ciento

La obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer tienen un efecto negativo sobre la economía y el sistema de salud. En México se calcula que para 2035 habrá 2.7 millones de adultos con estos padecimientos, y su atención costará 24 mil millones de dólares; de ahí la importancia de tomar medidas preventivas.

El investigador del Centro Universitario del Sur (CUSur), doctor Carlos Alejandro Hidalgo Rasmussen, detalló que los alimentos de origen animal predisponen el desarrollo de enfermedades como obesidad, arterioesclerosis, diabetes mellitus, cáncer e hipertensión arterial, entre otras; esto durante su intervención en el Coloquio de Investigación sobre Determinantes de Salud en la Adolescencia, inaugurado este martes 11 de septiembre en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUS).

Disminuir el consumo de carne y proteína animal tiene efectos positivos en la salud, dijo el especialista certificado en nutrición, basada en plantas, por la Universidad de Cornell.

Señaló que la mayoría de la población mexicana tiene comportamientos adolescentes al alimentarse, en términos de exposición al riesgo.

De acuerdo con recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la proteína de origen animal no debe de ser mayor a 10 por ciento del consumo de alimentos diarios. Países como Estados Unidos de América (EUA) y México están sobre 30 por ciento.

Sin embargo, el investigador de la UdeG, considera que esos niveles mínimos de consumo que marca la OMS no tienen un efecto real en la salud, pero sí abajo de 5 por ciento, lo que podría beneficiar a una persona al revertir una enfermedad cardíaca, por ejemplo, agregó.

Las declaraciones del investigador universitario están basadas en estudios realizados en la Clínica de Cleveland, en EUA.

“Una arteria que ha sido cerrada puede volverse a abrir si la persona disminuye el consumo de alimentos de origen animal e incrementa los de origen vegetal como los verdes, que requieren masticación y son densos, como la col”, dijo Hidalgo Rasmussen.

Dijo que una mínima porción de ensalada en un plato prácticamente no sirve, tiene que abarcar una o dos veces el plato, es muy importante.

Consideró que lo ideal sería no consumir carne, que los lácteos de otras especies no son necesarios para la salud ósea humana y se asocian con cambios hormonales para desarrollar diabetes y cáncer.

La Norma Oficial Mexicana señala como fuentes de calcio saludables a verduras como el berro, la espinaca, la lechuga, el espárrago, el betabel, el brócoli, la coliflor y el chícharo, entre otras; de las frutas enumera a la naranja y el plátano.

La ceremonia de inauguración del coloquio fue encabezada por la profesora de la Unidad de Medicina de la Adolescencia del Hospital Universitario La Paz, de Madrid, España, doctora María A. Salmerón Ruiz; la Jefa del Departamento de Enfermería para la Atención, Desarrollo y Preservación de la Salud Comunitaria del CUCS, doctora María del Refugio Cabral de la Torre y la coordinadora de la Maestría en Ciencias de la Salud, la Adolescencia y la Juventud del CUCS, doctora Silvia Lerma Partida.

El coloquio de investigación tiene lugar del 10 al 13 de septiembre en el CUCS y es organizado por la División de Disciplinas para el Desarrollo, Promoción y Preservación para la Salud Comunitaria, a través del Departamento de Enfermería para la Atención, Desarrollo y Preservación de la Salud Comunitaria y la Maestría en Ciencias de la Salud de la Adolescencia y la Juventud del plantel.

A t e n t a m e n t e

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jalisco, 11 de septiembre de 2018

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:

[Carlos Alejandro Hidalgo Rasmussen](#) [1]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/mexicanos-tienen-habitos-alimenticios-adolescentes-advierde-especialista>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/carlos-alejandro-hidalgo-rasmussen>