BOLETÍN No. 356 –>>

Se inauguró el VII Seminario de Actualización en Nutrición y Alimentación en la UAA.

Proteína de chícharos, frijoles negros y soya puede disminuir riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, entre otros padecimientos.

En México 1 de cada 2 adultos presentan síndrome metabólico, estrategias alimentarias diseñadas por nutriólogos son indispensables: NTT.

El consumo de alimentos funcionales ayuda a revertir el problema de la obesidad, por ejemplo: la avena, la leche de soya, nopales, frijoles, además de antioxidantes que se encuentran en frutas y verduras; señaló en entrevista Nimbe Torres y Torres, titular del departamento de Fisiología de Nutrición, del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, durante el VII Seminario de Actualización en Nutrición y Alimentación, en la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

La científica Torres y Torres explicó la importancia de la microbiota, es decir, el conjunto de bacterias que viven en el intestino y su efecto en diferentes enfermedades relacionadas con la alimentación como la obesidad y el síndrome metabólico.

Al respecto, informó que los microrganismos en el intestino juegan un papel destacado en el desarrollo de enfermedades, ya que cuando se consume mucha grasa en los alimentos se produce un desequilibrio, y este órgano se inflama al igual que el hígado, el tejido adiposo y el cerebro; sin embargo, investigaciones han demostrado que el consumir alimentos funcionales puede modificar este problema y mejorar la salud.

Por ello, las estrategias dietarias diseñadas por los nutriólogos son necesarias para ayudar a revertir el problema de la obesidad en México, en donde uno de cada dos adultos presentan síndrome metabólico. Ante este panorama, es indispensable conocer y revalorar los alimentos propios de nuestra cultura y sacarles provecho; externó la conferencista.

Torres y Torres dio a los asistentes al Seminario ejemplos de alimentos funcionales como los prebióticos, entre ellos los frijoles que tienen compuestos bioactivos; los plátanos, la cebolla, el ajo, los espárragos y la raíz de achicoria que poseen alto contenido de inulina; por lo que recomendó incluir en la dieta de la población mayor proteína de origen vegetal que se obtiene de los chícharos, frijoles negros y la soya para disminuir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, entre otros padecimientos.

El VII Seminario de Actualización en Nutrición y Alimentación, de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, fue inaugurado por Francisco Javier Avelar González, secretario general, quien a nombre del rector Mario Andrade Cervantes, reconoció la destacada labor de los nutriólogo egresados de la UAA, que por 16 años han aportado sus conocimientos para cambiar hábitos de

alimentación que lleven al hombre a mejores niveles de salud y por ende, disminuya el porcentaje de enfermedades crónico degenerativas que se vislumbran de continuar con el incremento de mexicanos obesos.

Cabe destacar que en el evento académico participan más de 300 personas entre alumnos y egresados de la UAA, de las universidades Cuauhtémoc y La Concordia, al igual que miembros del sector salud. Y por primera vez, se impartieron talleres prácticos que abonarán al desarrollo de más competencias en los nutriólogos.

Entre los temas abordados en los talleres se pueden mencionar: trastornos de la conducta alimentaria, alimentos para niños, activación física, postres saludables, soya, fitness o activación física, marketing aplicado a consulta nutricional y supervisión de alimentos.