

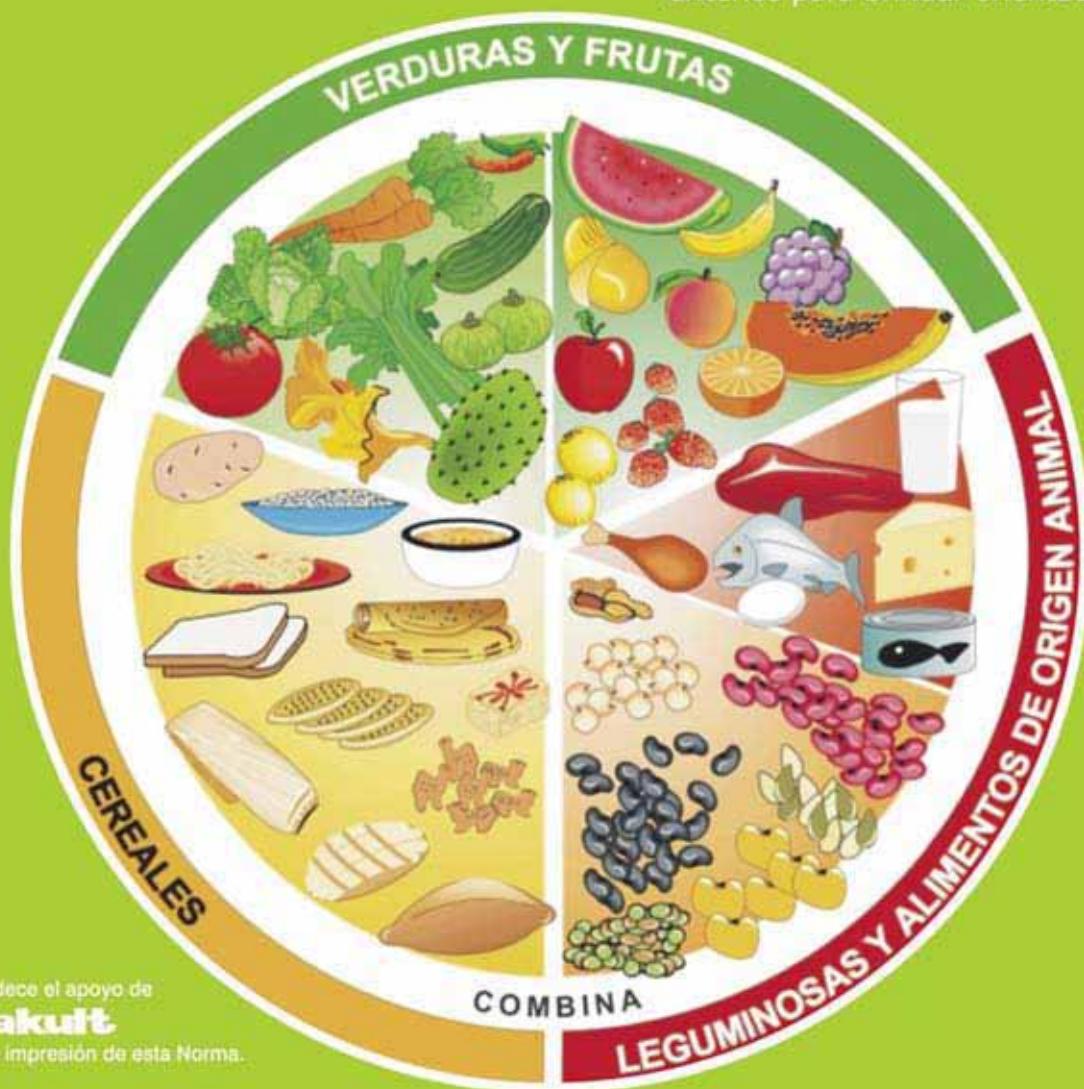
Guía para reforzar la orientación alimentaria

Basada en la NOM-043-SSA2-2005

Servicios Básicos de Salud.

Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria.

Criterios para brindar orientación.



Se agradece el apoyo de

Yakult

para el diseño y la impresión de esta Norma.

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



www.salud.gov.mx
www.promocion.salud.gov.mx

Síguenos en:

Dirección General de Promoción de la Salud
 @SaludDGPS

© Secretaría de Salud

Guía para reforzar la orientación alimentaria basada en la NOM-043-SSA2-2005,
Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria.
Criterios para Brindar Orientación

Primera edición: 2006

Derechos reservados conforme a la ley

Impreso en México

Editor responsable:

Subsecretaría de Prevención y Promoción de la salud
Dirección General de Promoción de la salud

Coordinación y realización editorial:

Dirección de Comunidades Saludables

ÍNDICE

| | | |
|---|--|----|
|  | Directorio | 4 |
|  | Introducción | 7 |
|  | Objetivo | 11 |
|  | Estructura Técnica de la NOM-043-SSA2-2005 | 14 |
| | 1. Disposiciones Generales | |
| | 2. Disposiciones Específicas | |
| | 3. Apéndices Normativos y Apéndices Informativos | |
|  | 4. Resumen y manejo de las disposiciones generales | 20 |
|  | 5. Resumen y manejo de las disposiciones específicas | 30 |
| | Anexos: | |
|  | • Apéndices Normativos | 36 |
|  | • Apéndices Informativos | 50 |
|  | Glosario | 77 |
|  | Bibliografía | 87 |

Directorio

Dr. José Ángel Córdoba Villalobos

Secretario de Salud

Dr. Mauricio Hernández Ávila

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Dra. Maki Esther Domínguez Ortiz

Subsecretaria de Innovación y Calidad

Lic. María Eugenia de León-May

Subsecretaria de Administración y Finanzas

Dr. Julio Sotelo González

Titular de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad

Lic. Bernardo E. Fernández del Castillo

Director General de Asuntos Jurídicos

Lic. Carlos Olmos Tomasini

Director General de Comunicación Social

Dr. Carlos Santos Burgoa

Director General de Promoción de la Salud

Participaron en la Elaboración:

Lic. Rebeca López Ruvalcaba

Dra. Lucero Rodríguez Cabrera

Lic. Elvia Macedo de la Concha

Introducción

Introducción

El día 23 de enero de 2006 se publica la primera NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación, cuyo objetivo es proporcionar los criterios que deberán seguirse en la orientación alimentaria para brindarle a la población opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una dieta correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades sin menoscabo de su cultura alimentaria.

Sus contenidos se dirigen hacia los grupos de riesgo nutricional, y a la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la alimentación; como lo son el sobre peso, la obesidad, la diabetes e hipertensión entre otros, se identifica a los niños desde su gestación hasta la pubertad, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, los adultos mayores y las personas con actividad física intensa como grupos que requieren atención por el riesgo de presentar alteraciones en su estado de nutrición.



Dado que la NOM-043 es la primera referencia que se tiene en la expedición de este tipo de normas, se considera necesario difundir una guía para reforzar los conceptos y lineamientos para que el personal que opera acciones de orientación alimentaria, las realice con apego a la norma y sea congruente en el contenido de sus acciones educativas.

La guía retoma lo expresado en la norma con la finalidad de orientar al educador sobre su contenido y manejo de la misma en las acciones de orientación que se realizan en los servicios operativos de salud que están en contacto con la población.

Objetivo

Objetivo

Proporcionar al personal de salud del primero y segundo nivel de atención una guía sencilla que le facilite el cumplimiento cabal de lo expresado en la NOM-043-SSA2-2005 en Materia Alimentaria.



Estructura técnica de la Norma

(NOM-043-SSA2-2005)

Estructura técnica de la Norma

La estructura técnica de la NOM-043 se conforma por dos grandes capítulos: Disposiciones Generales y Disposiciones Específicas.

1. Las **Disposiciones Generales** describen las características de los alimentos, su clasificación en tres grupos: alimentación correcta, prácticas de higiene, recomendaciones alimentarias, selección, preparación y conservación de alimentos.

El conocimiento de las disposiciones generales permitirá al personal que realiza las actividades educativas precisar, los criterios para conformar una dieta correcta tomando en cuenta el tipo de alimentos, forma de prepararlos y las medidas de higiene para evitar su contaminación.



2. Las **Disposiciones Específicas** des-

tacan la importancia que la alimentación tiene en cada etapa de la vida por sus características fisiológicas y de crecimiento y desarrollo; es muy importante explicar en este tema que cada grupo de edad tiene necesidades generales y necesidades específicas de alimentos, esto implica que el educador oriente a la población para que pueda integrar al interior de la familia una



dieta correcta que sin menoscabo de los recursos económicos, disponibilidad de alimentos, y hábitos y costumbres alimentarias, cumpla con las necesidades nutricionales de cada uno de los miembros de las familias.

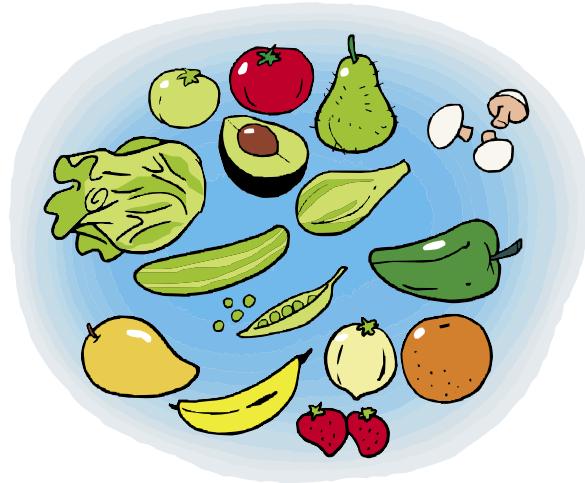
3. Incluye dos apartados: **apéndices normativos y apéndices informativos.**

Los apéndices normativos se refieren a las disposiciones que se tienen que tomar en cuenta para conformar una dieta correcta por lo que debe respetarse su cumplimiento cabal, estos son: Grupos de alimentos y su clasificación; esquemas de ablactación; clasificación de obesidad y sobre peso.

Apéndice normativo A:

1. Verduras y frutas
2. Cereales y tubérculos
3. Leguminosas, alimentos de origen animal

Este apéndice refuerza las disposiciones generales correspondientes a los puntos 4.1 a 4.3.2.6 referentes a la clasificación de los grupos de alimentos.



Para reforzar las disposiciones generales, toda actividad educativa puede apoyarse en el Esquema del Plato del Bien Comer; La Guía de Orientación Alimentaria y La Carpeta de Apoyos Didácticos.

El Plato del Bien Comer



En el disco compacto anexo se presentan las variaciones autorizadas para la correcta reproducción del Plato del Bien Comer ya sea como material didáctico de apoyo para las actividades educativas o para fines de publicación en carteles, libros, empaques, etiquetas, etc.

El Plato del Bien Comer representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la orientación alimentaria dirigida a la población, presenta opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.



Siempre que sea posible elabore carteles, folletos, trípticos con la presentación de estos esquemas para facilitar su comprensión.

Apéndice Normativo B:

Esquema de ablactación:

Se refiere a la introducción de otros alimentos, además de la leche materna, apoya al numeral 4.3.3. de disposiciones generales.

Presenta los criterios de clasificación de la obesidad y sobrepeso mediante el índice de masa corporal, el perímetro de cintura y el riesgo asociado a la enfermedad.



Apéndices Informativos

Se refieren a la información adicional o complementaria sugerida para clasificar, explicar o ampliar la información.

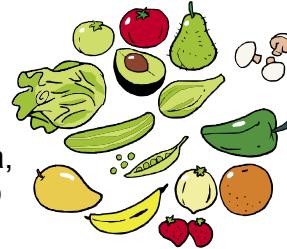
A

Recomendaciones para iniciar la ablactación



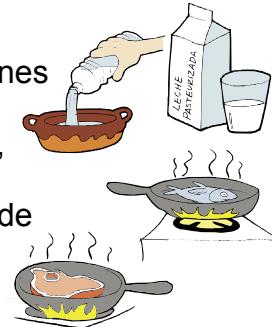
B

Fuentes de:
Hierro, Zinc,
Vitamina C,
Caroteno,
Fibra dietética,
Calcio, Ácido
fólico



C

Recomendaciones para la preparación, consumo y conservación de alimentos



D

Recomendación de ganancia de peso para mujeres embarazadas de acuerdo al peso pregestacional



E

Prevención de anemia ferropriva



F

Alternativas para la ministración de leche materna y sucedáneos



Resumen y manejo de las disposiciones generales

4. Resumen y manejo de las disposiciones generales

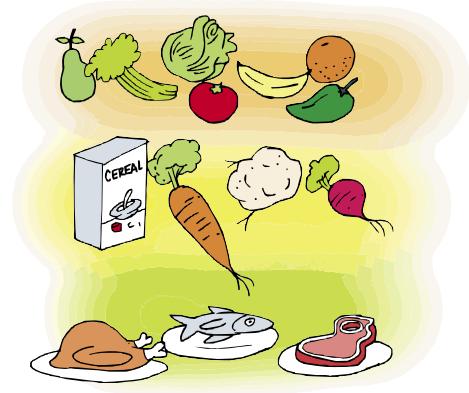
4.1. Las actividades operativas de orientación alimentaria deberán apoyarse en la NOM-043 y efectuarse con personal calificado o capacitado, quienes realizarán sus actividades de acuerdo a programas y materiales de apoyo realizados por personal calificado.

Las disposiciones generales del 4.1 al 4.4.14 hablan de los grupos de alimentos.

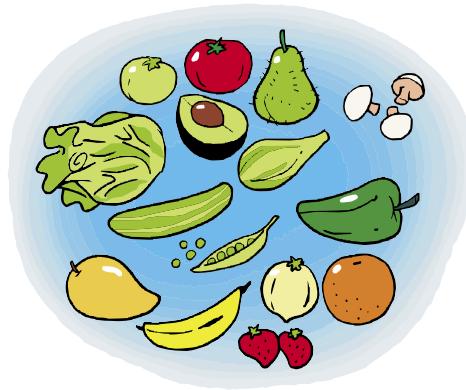
Del 4.1. a 4.3.2.6.4 se describe la clasificación de los alimentos en tres grupos:

- Grupo 1: Verduras y frutas
- Grupo 2: Cereales y tubérculos
- Grupo 3: Leguminosas y alimentos de origen animal

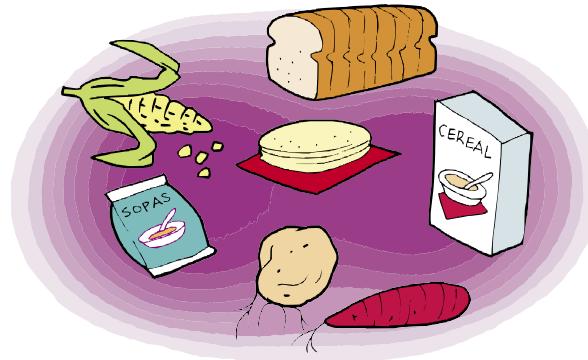
Grupo 1: Enfatiza la importancia de promover el consumo de verduras y frutas y su mejor forma de consumirlas para aprovechar el contenido de vitaminas, minerales y fibra dietética, puede ampliarse la información con el Apéndice Informativo B que se refiere a las fuentes de Vitaminas y minerales. El educador puede recomendar el consumo diario de verduras y frutas durante el desayuno,



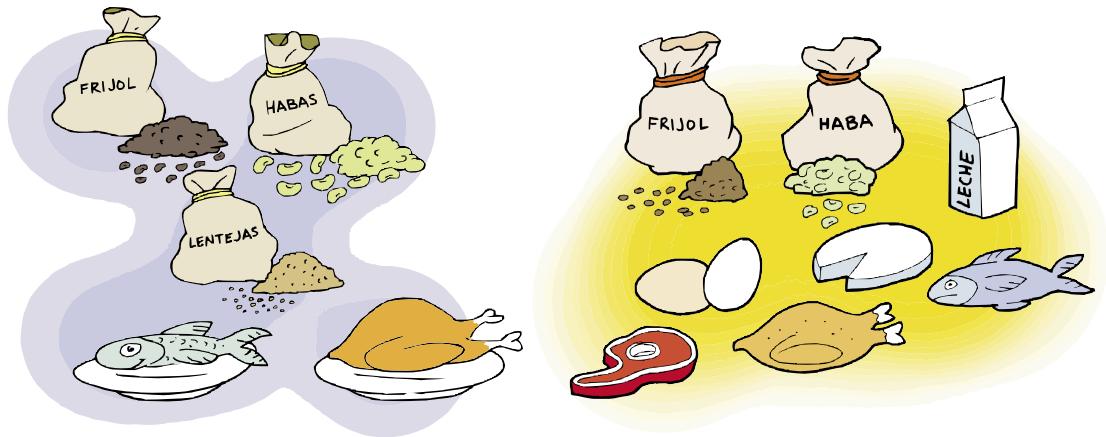
comida y cena y dos raciones complementarias, una media mañana y una a media tarde, puede dar ejemplos de platillos o ensaladas y realizar demostraciones culinarias.



Grupo 2: Cereales y tubérculos. Recomienda el consumo de cereales, de preferencia integrales, así como de tubérculos, por su alto contenido de energía y fibra, se apoya en el Apéndice Informativo B que da ejemplos de cereales y tubérculos ricos en fibra y energía. El educador enfatiza en la importancia de este grupo como fuente de energía; orienta sobre el adecuado consumo de cereales sin llegar al exceso para no causar problemas de obesidad.

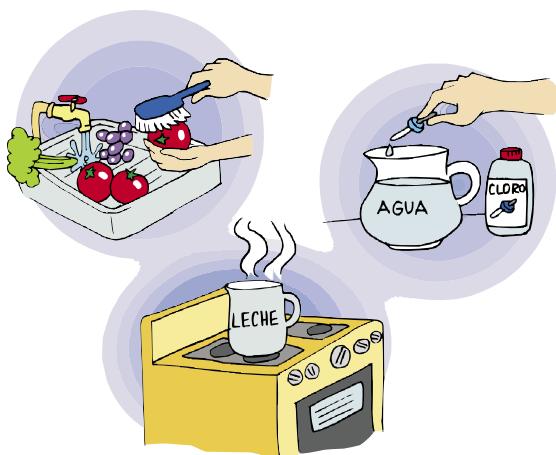


Grupo 3: Este grupo está conformado por dos tipos de alimentos: Alimentos de origen vegetal: Como el frijol, lenteja, habas, soya y alimentos de origen animal como la leche, la carne y el huevo que son fuente de proteínas que participan en la formación y reparación de tejidos, debe señalar el consumo adecuado de ellos evitando el exceso en el caso de las carnes que tienen alto contenido de grasas.



Una vez que ha explicado los grupos de alimentos resaltaré la variación, combinación e intercambio de alimentos, para mejorar la calidad de la dieta, por ejemplo. Si se combinan leguminosas con cereales, mejora la calidad de la proteína; la combinación de verduras y frutas, fuente de Vitamina C con alimentos que son fuente de hierro, ayudan al mejor aprovechamiento de hierro.

Las disposiciones generales 4.3.4 a 4.3.6 orientan sobre las mejores formas de obtener una dieta correcta, que van desde la higiene, selección, preparación y conservación de alimentos hasta las medidas higiénicas en el hogar, utensilios



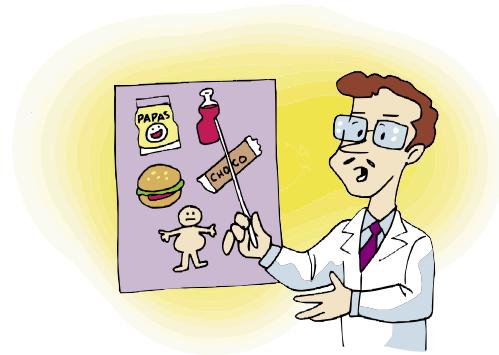
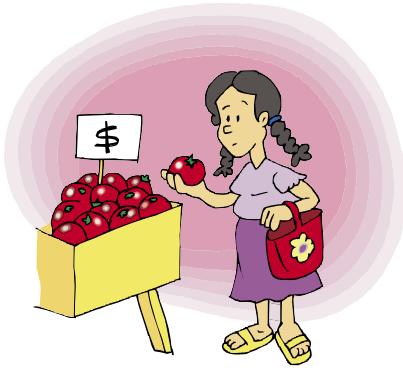
de cocina, los propios alimentos, así como la higiene personal; de indicaciones para que se informe a las familias sobre el como obtener una dieta correcta sin menoscabo de su economía familiar.

El educador debe familiarizarse con aspectos como disponibilidad y accesibilidad de alimentos, es decir tiene que estar al día sobre lo que sucede con respecto a la variación de precios, producción de alimentos locales, ciclos de producción, hábitos y costumbres alimentarias, enfermedades más frecuentes relacionadas con el consumo inadecuado de alimentos, prevención de uso de alimentos industrializados, etc.



Desarrolle actividades participativas para explorar e intercambiar experiencias, conocimientos acerca de los alimentos y formas de alimentarse.

Algunas de las actividades que puede realizar quien se encarga de la orientación alimentaria pueden ser visitas a mercados o almacenes, investigación de precios de alimentos, crucigramas, intercambio de recetas de cocina, preparación de menús, investigación de precios de alimentos, etc.



Para el desarrollo de estos temas el orientador puede apoyarse en el siguiente material:

- NOM-043-SSA2-2005
- Apéndice Normativo A
- Plato del Bien Comer
- Apéndices Informativos A. B. C
- Guía de Orientación Alimentaria
- Carpeta de Apoyos Didácticos para la Orientación Alimentaria

4.4 Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

4.4.1 a 4.4.3 Indicar que se debe señalar que tanto las deficiencias como los excesos en la alimentación predisponen al desarrollo de enfermedades como la desnutrición, caries, anemia, deficiencias de micronutrientes, obesidad, diabetes mellitus, cáncer, osteoporosis, hipertensión arterial, entre otros padecimientos.



Enfatiza la importancia de identificar los factores de riesgo y signos de alarma de las enfermedades crónico-degenerativas y de la desnutrición, así como de la necesidad de orientar a la población sobre como mejorar la alimentación de los niños y de las niñas en riesgo o con desnutrición.

4.4.3.2 Recomienda orientar a la población para que se continúe con la alimentación habitual cuando se presentan procesos infecciosos como la diarrea y la fiebre, resalta la importancia de aumentar líquidos, tomar vida suero oral, así como de acudir al médico de inmediato.

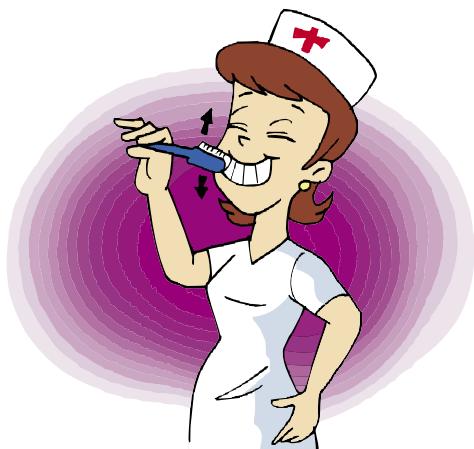


4.4.3.2 Recomienda orientar a la población para que se continúe con la alimentación habitual cuando se presentan procesos infecciosos como la diarrea y la fiebre, resalta la importancia de aumentar líquidos, tomar vida suero oral, así como de acudir al médico de inmediato.

4.4.4 a 4.4.4.1 Indican se señalen los riesgos de sufrir obesidad y alertar sobre el uso inadecuado de dietas de reducción de peso que carecen de fundamento científico.

Dieta de Agua
Dieta de la luna
Dieta de aguacate
Etc.





De la 4.4.5 a la 4.4.5.1 Instruyen para que se oriente a las personas para que moderen el consumo de hidratos de carbono fermentables, alimentos de sabor agrio, y en el cepillado de dientes después de cada comida para prevenir enfermedades.

Los puntos 4.4.6 y 4.4.7 se refieren a la importancia del ejercicio para mantener la salud y dá indicaciones de promover la actividad física, la vigilancia del índice de masa corporal y de la circunferencia de la cintura en las personas adultas.



4.4.8 Recomienda se suplemente con hierro a las mujeres embarazadas, niños y niñas en edad preescolar, bajo estricta vigilancia y prescripción médica.

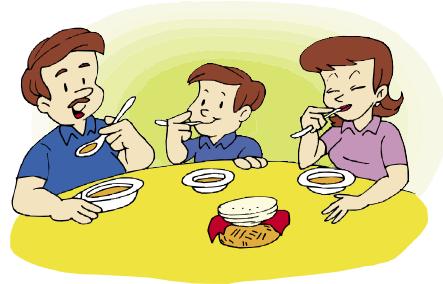
4.4.9; 4.4.12; 4.4.13. Limitan al mínimo posible el consumo de alimentos con alto contenido de azúcares refinados, colesterol, ácidos grasos saturados trans y recomienda el uso de aceites vegetales, limita también el uso excesivo de sal y alimentos ahumados, como medidas preventivas para evitar enfermedades como diabetes, obesidad, hipertensión, colesterol.



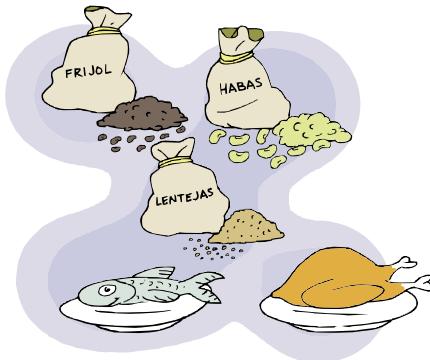
4.4.10, 4.4.11 Promueve el consumo de verduras, frutas, leguminosas y cereales como fuentes de fibra dietética y antioxidantes; se promueve el consumo de alimentos que son fuente de calcio como la tortilla de maíz nixtamalizada y productos del mar, entre otros.



Del 4.4.1 al 4.4.13 El educador puede auxiliarse con los Apéndices Normativos A y B y los Apéndices Informativos B y C; Guía de Orientación Alimentaria, Carpeta de Apoyos Didácticos para la Orientación Alimentaria y otros que estén disponibles. Cuando se trata de obesidad puede realizar un ejercicio de peso y talla de los asistentes, para determinar el índice de masa corporal; práctica de cepillado de dientes, ejercicios para la salud, etc.



4.4.14 Indica se promueva el papel socializador que tiene la alimentación como medio para darle el justo valor al papel que desempeña al interior de la familia; en el entorno social y en el entorno cultural del individuo y del grupo.



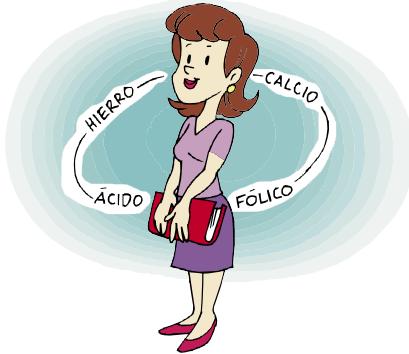
Resumen y manejo de las disposiciones específicas

5. Disposiciones Específicas

5.1 al 5.2. Regula las disposiciones específicas para que al interior de las familias haya distribución adecuada de alimentos tomando en cuenta a las necesidades nutricionales de cada uno, los recursos económicos; la disponibilidad

local, el ambiente

y las costumbres y hábitos alimentarios.



5.3 a 5.4.1 Norma sobre la necesidad de informar a la población de mejorar la alimentación durante el embarazo y período de lactancia debido al incremento de sus necesidades de energía, hierro, calcio y ácido fólico y control de peso corporal.



Destaca la importancia del control médico durante el embarazo, parto, puerperio y la prevención de anemia.



5.5 Alimentación del niño menor de 6 meses

5.5.1 al 5.5.3 Indica la lactancia materna exclusiva a libre demanda hasta el 4° a 6° mes de vida.

5.5.4 Indica la promoción de las ventajas



de la leche materna contra el uso de los sucedáneos.

Recomienda se inicie la ablactación a partir del 4° a 6° mes de vida.

El Apéndice Informativo F amplía la información de los temas de

alimentación del niño menor de 6 meses, permite el desarrollo de prácticas, demostraciones o talleres con apoyo de las propias madres de familia (demostración de técnicas de amamantamiento, preparación de papillas y purés, jugos, etc.)

5.6 Grupo de edad de seis a ocho meses



5.6.1 Indica que a partir del 4° al 6° mes de vida el niño debe recibir otros alimentos además de la leche materna. (Apéndice Normativo B y Apéndice Informativo A)

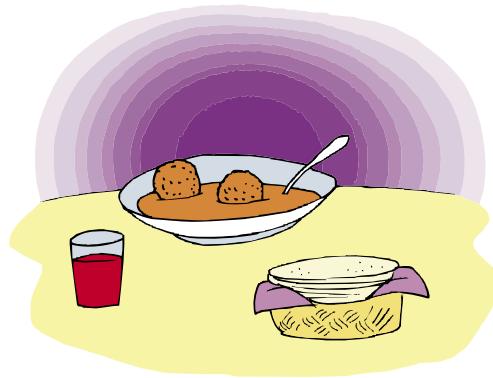
5.7 Grupo de edad de nueve a doce meses

5.7 a 5.7.2 De los nueve a doce meses recomienda se incorpore al niño a la



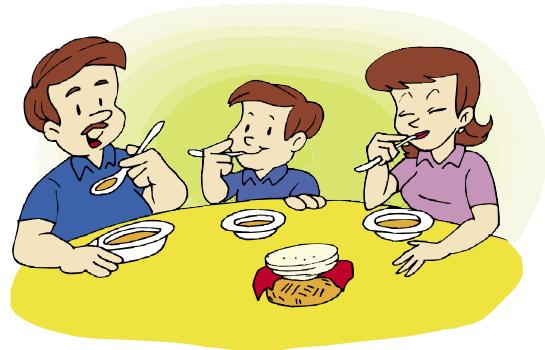
alimentación familiar adecuando preparación, y utensilios; se recomienda el uso de taza, vaso y cuchara en lugar de biberones.

Es conveniente que el orientador haga demostraciones prácticas de prepara-



ción de platillos que el niño pueda comer, tomando en cuenta la comida familiar.

5.8 Grupo de edad de uno a cuatro años once meses.





5.8.1 Recomienda se consideren y tomen en cuenta las características físicas de crecimiento y desarrollo, sus gustos, preferencias y expresiones de saciedad a la hora en que el niño tome sus alimentos.

5.9 Grupo de edad de 5 a 9 años once meses

5.9.1 a 5.9.3 Recomienda vigilar la alimentación del niño o niña para evitar que consuma en exceso alimentos con sabores dulces, salados o ácidos. Se promueve

el hábito del desayuno antes de ir a la escuela, así como el refrigerio a media mañana y a media tarde. Se recomienda la higiene en manos, alimentos, utensilios de cocina e higiene personal.

5.10 Grupo de edad de diez a diecinueve años once meses.

5.10.1 a 5.10.4 Enfatiza que el niño o niña en esta etapa acelera su crecimiento y desarrollo, por lo que su necesidad de alimentos es mayor a la de la etapa escolar.

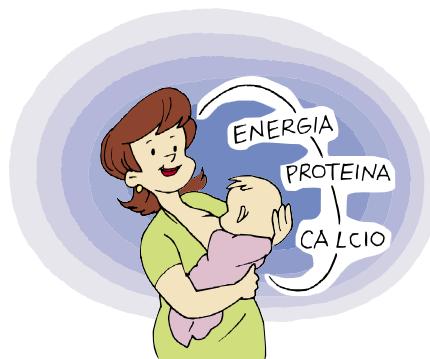


5.11 Grupo de edad de veinte a cincuenta y nueve años once meses.

5.11.1 Recomienda orientar a la mujer para que en su alimentación diaria incluya alimentos que son fuente de calcio, hierro y ácido fólico. (Apéndice Informativo B).

5.11.2 Indica mayor consumo de alimentos y líquidos a las personas que realizan actividad física intensa.

5.12.1 a 5.12.3 Grupo de edad de sesenta

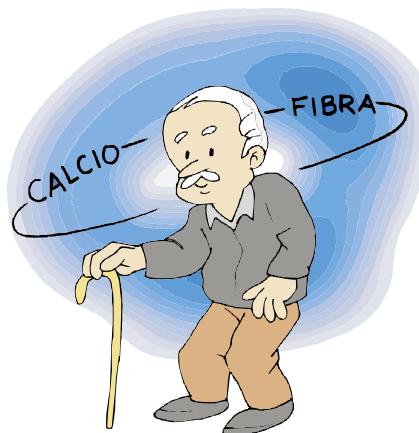


años y más.

Debido a que este grupo de población requiere menor cantidad de energía necesita una dieta con menor cantidad de alimentos energéticos pero sin descuidar el ingreso de Vitaminas, minerales y proteí-

nas, así como de alimentos ricos en calcio y fibra, para evitar problemas de sobre peso, obesidad, diabetes, desnutrición, osteoporosis, entre otras.

Señala la importancia de promover la integración de una dieta para el adulto mayor a partir de la alimentación familiar considerando sus limitaciones motrices, funcionales y sensoriales.



Anexos

Apéndices Normativos, A, B y C

Apéndice Normativo A.

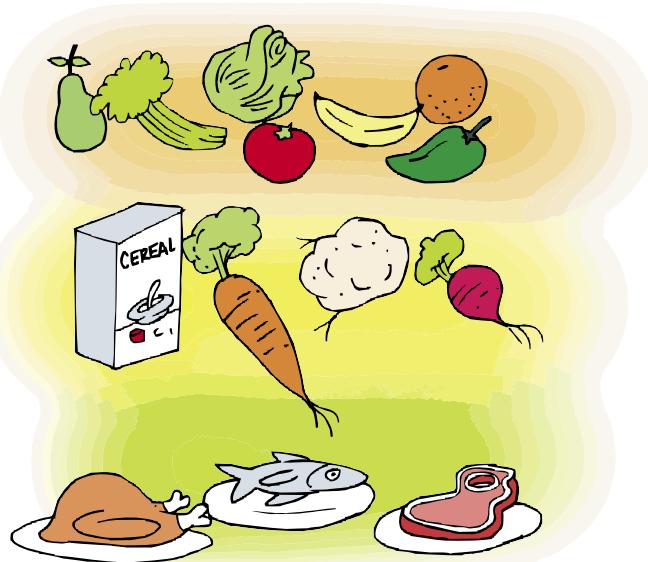
Grupos de Alimentos: para fines de orientación alimentaria se identifican 3 grupos.

1. Verduras y Frutas

1.1 Ejemplos de verduras: acelgas, verdolaga, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharos, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahorias, aguacate, pepino, lechuga entre otras.

1.2 Ejemplos de frutas: guayaba, melón, papaya, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera,

manzana, chicozapote, mango, mamey, chabacano, uvas entre otras.



2. Cereales y tubérculos

2.1 Ejemplos de cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como tortillas, y productos de nixtamal.

2.2 Ejemplos de tubérculos: papa, camote, etc.

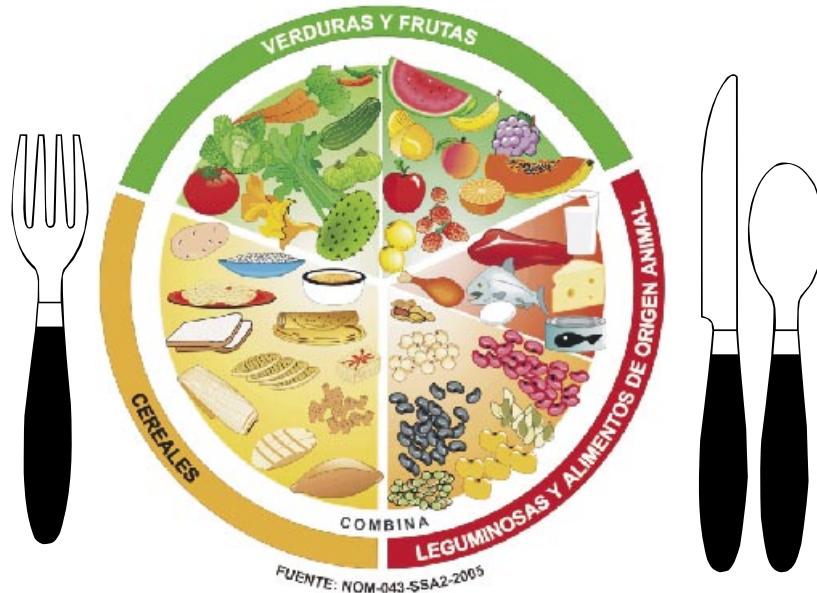
3. Leguminosas y Alimentos de origen animal.

3.1 Ejemplos de leguminosas: frijol, lentejas, habas, garbanzo, alubias y soya.

3.2 Ejemplos de alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo y carnes rojas.

Los alimentos se representan gráficamente en el Plato del Bien Comer en forma sencilla para dar sustento técnico de la agrupación de los alimentos tomando como base la NOM-043.

El Plato del Bien Comer



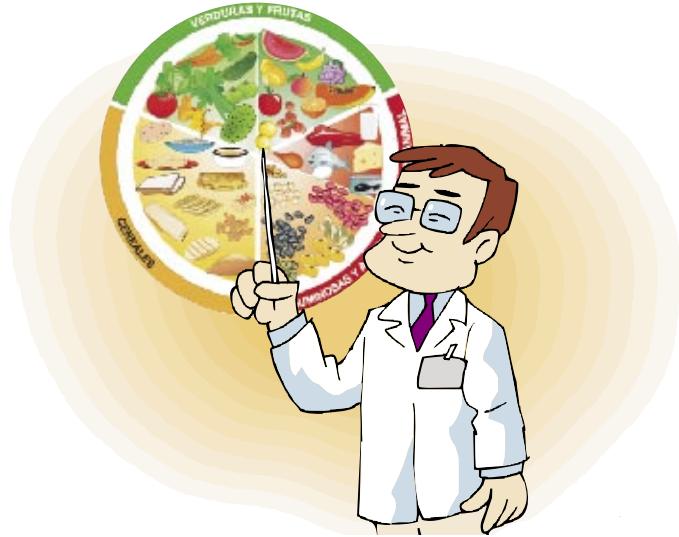
En página electrónica de la Dirección General de Promoción de la Salud (<http://www.promocion.salud.gob.mx/>) se presentan las variaciones autorizadas para la correcta reproducción del Plato del Bien Comer ya sea como material didáctico de apoyo para las actividades educativas o para fines de publicación en carteles, libros, empaques, etiquetas, etc.

Para ello deberá utilizarse en forma repetitiva en todas las actividades educativas para que se haga más efectiva la adopción y practica de las recomendaciones que en materia alimentaria hace la NOM-043.

MENSAJES BÁSICOS

Mensajes básicos que podrán utilizarse en la orientación alimentaria dependiendo del tiempo, espacio y población a la cual se dirige.

1. Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día.
2. No hay alimentos buenos o malos sino dietas correctas o incorrectas.
3. Muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara, prefiere las de temporada que son más baratas y de mejor calidad.
4. Suficientes cereales (tortilla, pan integral, pastas, y galletas, arroz, o avena) combinados con leguminosas (frijoles, lentejas, habas o garbanzos).
5. Poca grasa, poca azúcar y poca sal en la dieta diaria, menos riesgo de obesidad, diabetes e hipertensión.



6. La higiene y limpieza deben estar siempre presentes a la hora de preparar, servir y comer alimentos.

7. Lava y desinfecta las verduras y frutas que se comen crudas.

8. Si combinas tus alimentos, mejoras el valor nutritivo de la dieta.



9. Bebe únicamente agua hervida, embotellada o desinfectada con cloro o plata coloidal.

10. Lávate las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño o cambiar pañales y después de estornudar o toser.

11. Dieta correcta, muchos líquidos, ejercicio diario y un ambiente afectivo favorable = a buena salud.



12. Acumula 30 minutos de actividad física al día.

- Inicia por periodos de 5 ó 10 minutos e incrementa poco a poco el tiempo.
- Procura que se acelere tu corazón, tu respiración se haga más rápida pero que puedas hablar sin sofocarte.

13. Mantén un peso saludable, el exceso y la falta favorecen el desarrollo de problemas de salud.

14. Cuida que tu cintura mida menos que tu cadera.

15. De la alimentación correcta y buen control médico depende el buen desarrollo del embarazo.



16. El cuidado de la alimentación del niño debe ir paralelo a la vigilancia de su crecimiento y desarrollo.

17. Las personas mayores de 60 años también necesitan alimentarse correctamente de acuerdo a su edad.

18. Come la mayor variedad posible de alimentos.

19. Come de acuerdo a tus necesidades y condiciones. Ni de más ni de menos.

20. Come tranquilo, sabroso, en compañía y de preferencia en familia.

Apéndice Normativo B

Esquema de Ablactación

| EDAD CUMPLIDA | ALIMENTOS A INTRODUCIR | SELECCION Y PREPARACION |
|---|-----------------------------|-------------------------|
| 0-4 ó 6 meses (0-17 ó 26 semanas) | Lactancia materna exclusiva | |
| A partir de 4 ó 6 meses (semana 18 ó 27) | Verduras y frutas | Purés |
| A partir de 5 meses (semana 22) | Cereales | Papillas |
| A partir de 6 a 7 meses | Leguminosas y carnes | Picados |
| A partir de 8 a 12 meses | Lácteos, huevo y pescado* | Picados y en Trocitos |

*Se deben introducir si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento, introducirlo después de los 12 meses.

Apéndice Normativo C

Clasificación de la obesidad y el sobrepeso mediante el índice de masa corporal, el perímetro de la cintura y el riesgo de enfermedad.

| CLASIFICACION | TIPO DE OBESIDAD según IMC | IMC Kg/m ² | RIESGO DE ENFERMEDAD* EN RELACION CON EL PESO Y EL PERIMETRO DE CINTURAS NORMALES | |
|------------------|----------------------------|-----------------------|---|-------------------------------------|
| | | | Hombres ≤ 102 cm Mujeres ≤ 88 cm | Hombres > 102 cm Mujeres > 88 cm |
| Bajo peso | | < 18.5 | -- -- | -- -- |
| Normal | | 18.5-24.9 | -- -- | -- -- |
| Sobrepeso | | 25.0-29.9 | Aumentado | Alto |
| Obesidad | I | 30.0-34.9 | Alto | Muy alto |
| | II | 35.0-39.9 | Muy alto | Muy alto |
| Obesidad extrema | III | ≥ 40 | Extremadamente alto | Extremadamente alto |

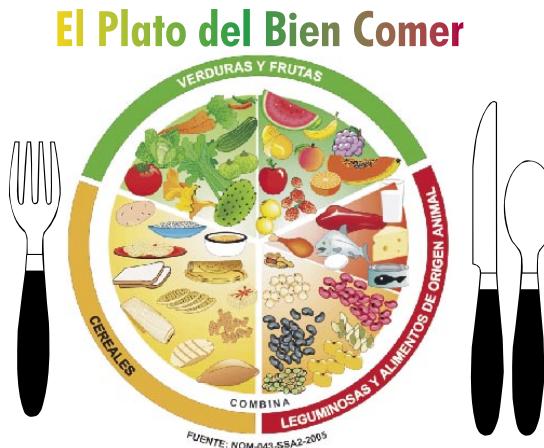
* Riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2, hipertensión y enfermedad cardiovascular. El perímetro de cintura aumentado puede ser un marcador para un riesgo mayor incluso en personas con peso normal.

Adaptada de: Preventing and managing the global epidemic of obesity. Report of the World Health Organization Consultation of Obesity. Geneva: WHO; 1997. En: National Institute of Health.

El Plato del Bien Comer.

Los alimentos se representan gráficamente en **El Plato del Bien Comer** en forma sencilla para dar sustento técnico de la agrupación de los alimentos tomando como base la NOM-043.

Para ello deberá utilizarse en forma repetitiva en todas las actividades educativas para que se haga más efectiva su adopción y práctica de las recomendaciones que en materia alimentaria hace la NOM-043-SSA2-2005.



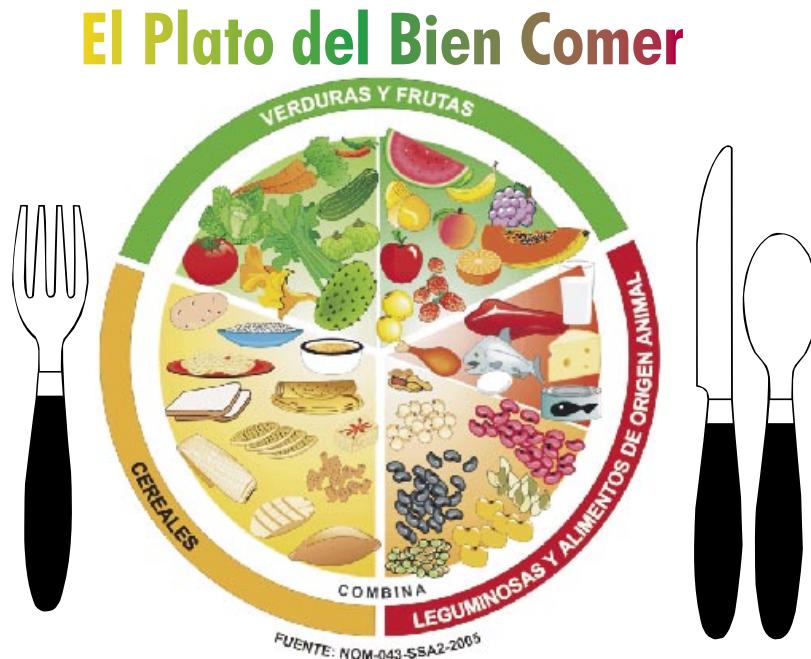
En este gráfico se representan y resumen los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas con respaldo científico para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

Aquí se publican las versiones autorizadas que garantizan su correcta reproducción. Elija la opción que mejor se adapte a las condiciones técnicas de su empaque o de su publicación. Es muy importante tomar en cuenta también el tamaño mínimo recomendado.

Bajo ninguna circunstancia, **El Plato del Bien Comer** debe ser alterado o modificado.

El Plato del Bien Comer

NOM-043-SSA2-2005.



Versión Selección de Color

Siempre que sea técnicamente posible, utilice la versión Selección de Color para reproducir el Plato del Bien Comer.

El Plato del Bien Comer

NOM-043-SSA2-2005.



Pantone 363 C

Pantone 130 C

Pantone 180 C

Versión Color Directo

Utilice esta versión solo si no le es posible reproducir el Plato del Bien Comer en Selección de Color.

El Plato del Bien Comer

NOM-043-SSA2-2005.



Versión Línea

Si su empaque o publicación emplea una sola tinta, esta autorizado el uso de la versión a línea.

Si su empaque o publicación emplea dos tintas, favor de utilizar la versión a línea en el color más oscuro.

El Plato del Bien Comer

NOM-043-SSA2-2005.



5.5 cm
Versión Selección de Color



4.5 cm
Versión Línea



4.5 cm
Versión Color Directo

Tamaño Mínimo

Para garantizar la legibilidad del Plato del Bien Comer se sugiere no reproducirlo a menor escala de la aquí indicada.

Anexos

**Apéndices Informativos,
A, B, C, D, E y F**

Apéndice Informativo A

RECOMENDACIONES PARA INICIAR LA ABLACTACION*

1. Introducir un solo alimento a la vez. Ofrécelo durante dos o tres días, lo que permite conocer su tolerancia.
2. No mezclar los alimentos al momento de servirlos o prepararlos.
3. No forzar su aceptación ni la cantidad de alimento.
4. Primero debe ofrecerse el alimento semisólido.
5. La cantidad de alimento varía día a día e irá en aumento. Poco a poco disminuirá el volumen de leche consumido (Apéndice normativo B).
6. Promover el consumo de alimentos naturales.
7. Preparar los alimentos sin agregar sal, azúcar u otros condimentos.
8. Los alimentos deben ofrecerse primero como papilla, a los seis meses picados y al año de edad en pedazos pequeños (Apéndice normativo B).



9. Los alimentos deben prepararse con higiene.
10. La alimentación debe ajustarse a la práctica y al menú familiar, así como favorecer la socialización y el aprendizaje del niño. Deben emplearse utensilios adecuados, permitir que el niño intente comer solo aunque se ensucie.
11. Los jugos de fruta deben ofrecerse cuando el niño pueda tomar líquidos en taza. De preferencia deben de ser naturales. Antes de extraerlos, las frutas deben estar lavadas y sin cáscara. También puede ofrecerse agua hervida simple.
12. Cuando se ofrezcan los caldos o sopas, hay que proporcionar el alimento sólido y no sólo el líquido.
13. De preferencia el alimento debe estar a temperatura ambiente.

*La ablactación es la introducción de alimentos diferentes a la leche materna y se inicia a partir del cuarto o sexto mes.

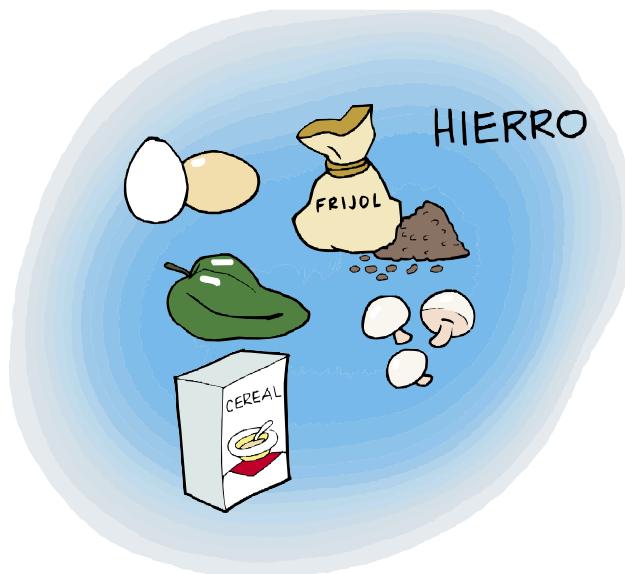


Apéndice Informativo B

Fuentes de:

1 Hierro:

- 1.1 Alimentos de origen animal.-Hígado, moronga, carne de res seca, carnes rojas, huevo, mariscos.
- 1.2 Leguminosas.-Frijol, lenteja, habas, garbanzos secos, alverjón, soya.
- 1.3 Verduras.-Chiles secos, calabacita, acelgas, espinacas, verdolagas, huauzontles, quelites, hojas de chaya, tomatillo, chile poblano, hongos, coles de bruselas.
- 1.4 Cereales.-Productos elaborados con harinas adicionadas.
- 1.5 Otros.-Frutas secas, cacahuates y nueces.



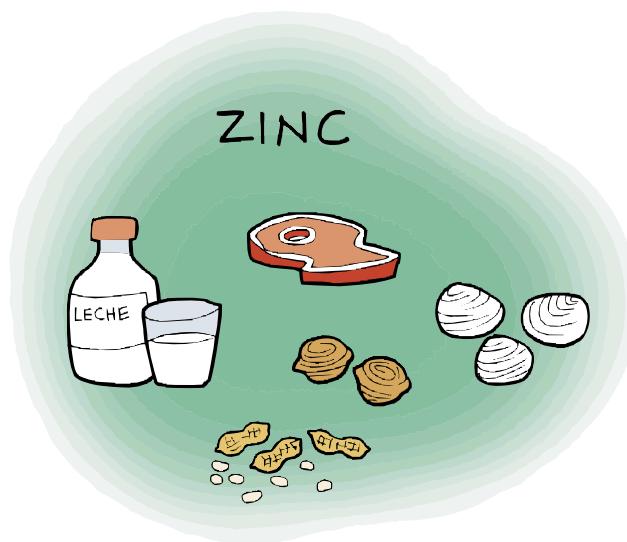
2 Zinc:

- 2.1 Alimentos de origen animal.-Leche y derivados, carnes, huevo, mariscos (ostras).

2.2 Leguminosas.-Alubias.

2.3 Verduras.-Germen de trigo.

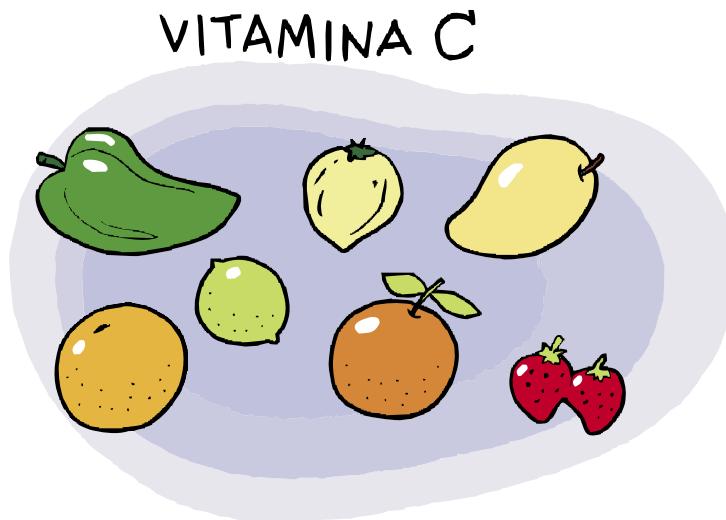
2.4 Otros.-Levadura de cerveza, cacahuete, semillas de girasol, semillas de calabaza, nuez, almendras.



3 Vitamina C:

3.1 Verduras (Principalmente crudas): Chile poblano, hojas de chaya, chile, col de bruselas, pimiento rojo, coliflor, brócoli, miltomate (tomate verde o amarillo), chile seco, habas verdes, tomatillo, huauzontle.

3.2 Frutas: guayaba, marañón, nanche, kiwi, zapote negro, mango, limón, mandarina, papa-ya, fresa, toronja, naranja, tejocote, melón.



4 Carotenos:

4.1 Verduras.-Chiles secos, hojas de chaya, chipilín, zanahorias, quelites, jitomate, miltomate, acelga, tomatillo, espinaca, berros, romeritos, verdolagas, nopales, huauzontles, calabaza amarilla, aguacate.



4.2 Frutas.-Tejocote, mango, chabacano, melón, mandarina, marañón, plátano macho, ciruela, guayaba, plátano tabasco, mamey, higo, zarzamora, guanábana, papaya.

5 Fibra dietética:

5.1 Cereales: Tortillas y otros productos elaborados con maíz nixtamalizado, cebada, salvado, harinas integrales, avena, pan y cereales integrales.



5.2 Verduras (de preferencia crudas y con cáscara): Brócoli, coles de bruselas, col. Zanahoria, coliflor, elote, chícharos, espinacas, nopales, acelgas, huauzontles, verdolagas y berros.

5.3 Frutas (de preferencia crudas y con cáscara): Chabacano, plátano, moras, dátiles, higos, guayaba, naranja y toronja en gajos, pera, manzana, mango y tamarindo.

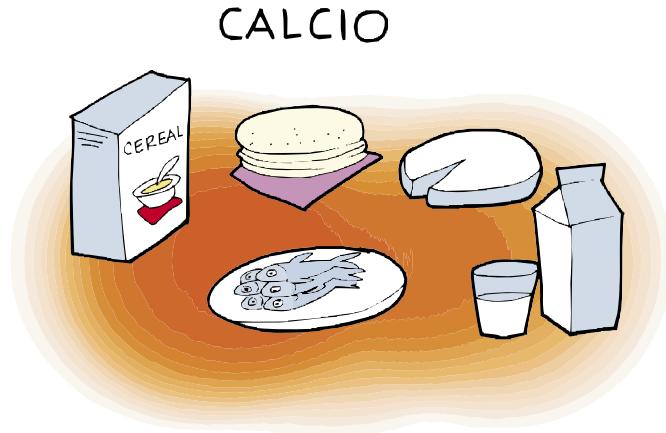
5.4 Leguminosas: Frijol, lentejas, cacahuete, habas, alverjón, garbanzos, soya.

5.5 Otros: Orejones de chabacano o durazno, ciruela pasa, pasas, almendras y nueces.

6 Calcio

6.1 Cereales: Tortillas y productos elaborados con maíz nixtamalizado.

6.2 Alimentos de origen animal: Queso, leche, yogurt, acociles, sardinas, charales, boquerones.



7 Acido Fólico:

7.1 Alimentos de origen animal.-
Hígado y otras vísceras.

7.2 Verduras.-Berro, espinaca,
lechuga, espárrago, betabel,
acelga, alcachofas, brócoli,
coliflor, chícharo, poro, agua-
cate, col, elote.

7.3 Frutas.-Naranja, plátano.

7.4 Cereales.-Productos elaborados con harinas adicionadas.

ACIDO FOLICO



8 Alimentos adicionados con uno o más de los nutrimentos, señalados respectivamente, que aporten 10% o más de la ingesta diaria recomendada para una dieta de 2000 kcal.

Apéndice Informativo C

RECOMENDACIONES PARA LA PREPARACIÓN, CONSUMO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS.

1 Preparación

1.1 Utilizar agua hervida o purificada y conservarla en recipientes limpios y tapados.



1.2 Consumir leche sometida a algún tratamiento térmico (pasteurizada, ultra pasteurizada, hervida, evaporada, en polvo, etc.). La leche bronca debe hervirse sin excepción.

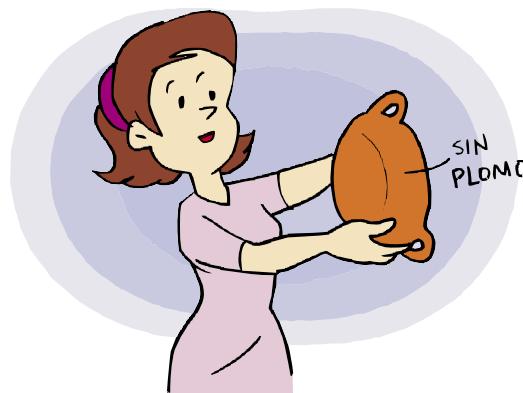


1.3 Cocer o freír bien los pescados y mariscos.

1.4 Consumir la carne de puerco o de res bien cocida.

2 Utensilios

Evitar el uso de utensilios de barro vidriado, para cocinar o conservar alimentos, ya que estos contienen plomo, mismo que es dañino a la salud, o asegúrese que expresamente digan “sin plomo”.



3 Higiene

- 3.1 Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y de comer, así como después de ir al baño o de cambiar un pañal.
- 3.2 Evita toser o estornudar sobre los alimentos al prepararlos.
- 3.3 Lava bien con agua limpia y estropajo, zacate o cepillo las frutas y verduras.
- 3.4 Desinfecta las frutas y verduras que no se puedan tallar. Lavar las verduras con hojas, hoja por hoja y al chorro de agua.



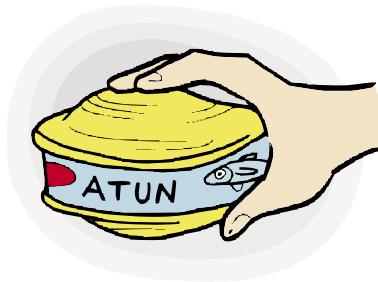
3.5 Limpiar los granos y semillas secos y lavarlos bien.

3.6 Lavar a chorro de agua las carnes y el huevo antes de utilizarlos.

3.7 Consumir, de preferencia, los alimentos inmediatamente después de cocinarlos.

3.8 Mantener los sobrantes o alimentos que no se van a consumir en el momento, en el refrigerador o en un lugar fresco y seco, en recipientes limpios y tapados. Antes de consumirlos volver a calentarlos hasta que hiervan.

3.9 Cuando las latas o envases estén abombados, abollados u oxidados, deben desecharse.



Apéndice Informativo D

RECOMENDACION DE GANANCIA DE PESO PARA MUJERES EMBARAZADAS DE ACUERDO A SU PESO PREGESTACIONAL

| Índice de masa corporal | Ganancia recomendada en kg. |
|-------------------------|-----------------------------|
| Bajo (menor a 20) | 12.5 a 18.0 |
| Normal (20-25) | 11.5 a 16.0 |
| Alto (25.1-29) | 7.0 a 11.5 |
| Muy Alto (mayor a 29.1) | al menos 6.0 |

NOTA: En las mujeres adolescentes se recomienda el límite superior de la ganancia.

En las mujeres pequeñas (estatura menor a 155 cm) se recomienda el límite inferior de la ganancia.

Fuente: Nutrition During Pregnancy. Summary Institute of Medicine. National Academy Press, EUA, pág.10.

Apéndice Informativo E

PREVENCIÓN DE LA ANEMIA FERROPRIVA

1. Prevención mediante la alimentación.

1.1 Incrementar el contenido de hierro en la dieta (Apéndice Informativo B).

1.2 Seguir medidas para mejorar la absorción de hierro considerando que:

1.2.1 La vitamina C promueve la absorción de hierro (Apéndice Informativo B).

1.2.2 El consumo prolongado de antiácidos puede interferir con la absorción de hierro.



Apéndice Informativo F

ALTERNATIVAS PARA LA MINISTRACIÓN DE LA LECHE MATERNA Y SUCEDÁNEOS

La alimentación al pecho materno es insustituible por todas las ventajas que ofrece, tanto para la salud de la madre como para el crecimiento sano de los niños y las niñas, desde el nacimiento hasta el año o más de edad.

No obstante, en ocasiones se presenta la necesidad de utilizar en la alimentación la lactancia materna indirecta o, por razones médicas, lactancia artificial. En ambos casos, es indispensable recomendar los cuidados que deben aplicarse en el manejo, preparación y conservación de la leche para que ésta sea aprovechada en la mejor nutrición de la o del bebé.



I. Lactancia materna directa.- *Para llevar a cabo una lactancia materna exitosa deben existir dos reflejos:*

El reflejo de erección del pezón, que se provoca con un masaje ligero con los dos dedos en los pezones, este reflejo lo hace más saliente y fácil de tomar por el bebé.

El reflejo de búsqueda del bebé, que se produce tocando el borde inferior del labio del bebé. Este reflejo hace abrir la boca y buscar el pezón, siendo el momento para introducirlo

Acostada en decúbito lateral.



POSICIÓN ACOSTADA: El cuerpo del bebé sigue el cuerpo de la madre y están juntos abdomen con abdomen.

La madre ofrece el pecho del lado que está acostada. Esta posición y la de balón de fútbol son las más apropiadas para las madres que han tenido cesárea.

POSICIÓN DE “BALÓN DE FUTBÓL” O EN “SANDÍA”



CÓMO RETIRAR EL PECHO



PARA CAMBIAR DE SENO O ALTERNAR DE LACTAR:

Introducir suavemente el dedo índice en la comisura labial del niño, con lo cual se rompe el vacío que se forma dentro de la boca y pueda soltar el pezón sin lastimar el seno.

Recomendaciones prácticas.

- La madre debe comprobar que el niño esté con el pañal seco y limpio.
- La temperatura ambiental mayor de 36 grados disminuye el mecanismo de succión del niño.
- Lavarse las manos con agua y jabón cada vez que vaya a amamantar.
- No es necesario lavar los senos, es suficiente el baño diario.

- Al terminar de dar de comer al niño, aplicar una gota de leche sobre el pezón, lo cual lubrica y evita infecciones por su efecto protector.
- La mamá debe estar tranquila y cómoda mientras amamanta, independientemente de la posición.



- El tiempo promedio de lactancia para cada seno es de 10 a 15 minutos. Sin embargo, se debe respetar la necesidad individual de cada niño, ya que unos comen despacio y otros más rápido.
- Se deben alternar los senos cada vez que se amamante, iniciando con el que se terminó de dar en la ocasión anterior.



- Se debe ayudar al bebé a eliminar el aire ingerido.
- La alimentación al seno materno debe ser a libre demanda, día y noche; es decir, alimentar cada vez que el niño quiera sin un horario estricto.

En las primeras semanas el niño come con intervalos cortos, en ocasiones hasta menos de dos horas; esto es normal debido a que el tiempo de vaciamiento gástrico es muy rápido. Esto ayuda a mantener el suministro de leche.



Posición sentada clásica

- Con la espalda recta, colocar una almohada bajo el niño para que quede más cerca del pezón.
- Acercar al niño al pecho y no el pecho al niño, ya que de hacerlo se provocará malestar en la espalda.
- Colocar al niño sobre un brazo, de tal forma que se pueda contener con la mano del mismo brazo la pierna o las nalguitas del niño.
- Procurar que la cara quede exactamente frente al seno lo que permitirá sostener el pecho con la otra mano, en forma de C. Es decir, con el pulgar hacia arriba de la areola y los otros cuatro dedos abajo del pecho.



- La mano en esta posición permite dirigir fácilmente el pezón.
- Tocar con el pezón el labio inferior del niño para producir el reflejo de búsqueda.
- Para abrir la boca se debe atraer al niño rápidamente hacia el seno para que logre tomar no sólo el pezón sino también parte de la areola.
- El mejor estímulo para la producción de leche es la succión, por lo tanto mientras más amamanta, más leche tendrá.



II. Lactancia materna indirecta

Cuando la mujer tiene que separarse de su hijo o hija lactante, es muy recomendable continuar con la lactancia materna exclusiva hasta que el menor cumpla 4 a 6 meses; o en su caso, que la lactancia continúe formando parte básica de la nutrición del infante hasta el año o más de edad.



Se deberá buscar apoyo permanente para que la madre decida y logre mantener activo el periodo de lactancia.

Otras recomendaciones importantes serán el que la mujer inicie la extracción dos semanas antes de separarse del niño o niña, por tener que regresar al trabajo u otra causa, con el objeto de que tanto la madre como el hijo se vayan acostumbrando.

Asimismo, la madre debe saber que al principio la extracción de leche es en poca cantidad y con la práctica ésta aumenta.

Se indicará a la madre cómo debe extraer su leche con tres sencillos pasos: Preparación, estimulación y extracción, así como las medidas que aplicará en su almacenamiento y conservación.

1. Preparación. Realizar lavado de manos con agua limpia y jabón, secarlas con trapo o toalla limpia.

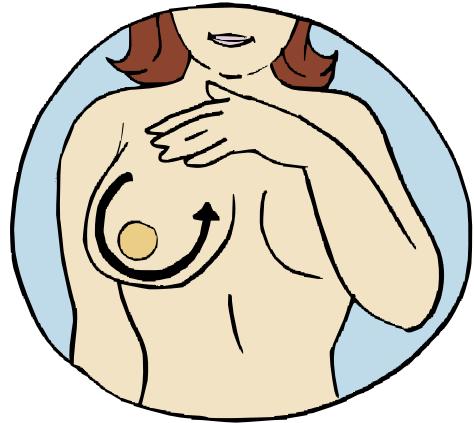
2. Estimulación. Debe llevarse a cabo en 2 fases.



Fase I

Hacer masaje en la parte superior del seno, con los dedos en un mismo punto, oprimir firmemente con un movimiento circular hacia el tórax; después de unos segundos, dar masaje en otra área del seno.

Continuar con el masaje en espiral alrededor del seno, hasta llegar a la areola.



Fase II

Frotar cuidadosamente el pecho, desde la parte superior hacia el pezón, de manera que produzca cosquilleo.

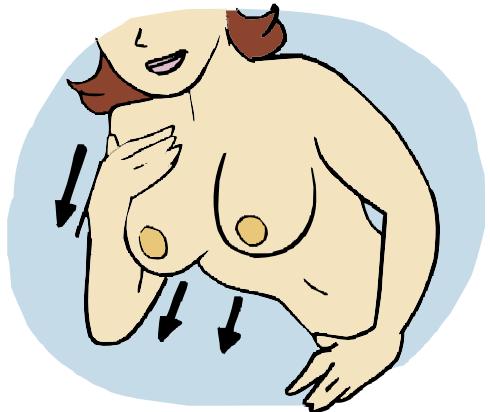
Continuar con este movimiento desde la base del seno al pezón. Esto ayuda a relajar a la madre y estimula el “aflojamiento” de la leche.

Sacudir suavemente ambos senos, inclinándose hacia delante. La fuerza de gravedad ayuda a la bajada de la leche.

3. Extracción.

Colocar el pulgar sobre el pezón y los dedos índice y medio aproximadamente 3 ó 4 cm atrás de él, formando una letra “C”.

Empujar los dedos hacia la caja torácica, sin que se muevan del sitio donde los colocó.



Dar vuelta o girar los tres dedos como imprimiendo las huellas digitales en una hoja de papel. Este movimiento oprime y vacía los senos.

Repetir en forma rítmica de 2 a 5 minutos para desocupar los depósitos lactíferos. Colocar los dedos, empujar hacia adentro, exprimir, empujar, girar.

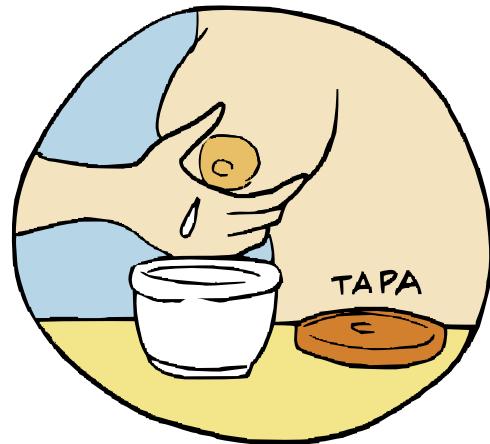
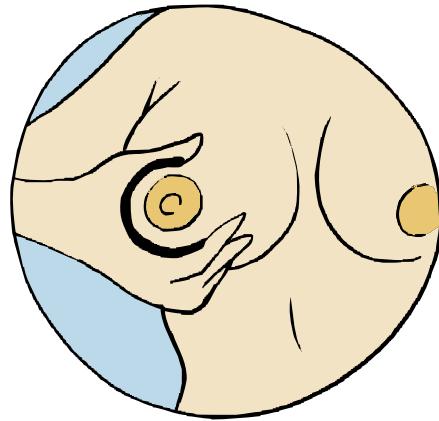
Se alternará la extracción de ambos pechos, realizando cada vez la estimulación y los pasos de la extracción.

Deseche los primeros chorros de leche de cada pezón y al terminar la extracción mójelos con una gota de leche y déjelos secar al aire.

Se deben evitar movimientos bruscos o muy fuertes al apretar el pecho o el pezón porque puede dañar los tejidos y provocar moretones.

Al extraer la leche deposítela directamente en un recipiente con tapadera; al terminar tape el recipiente y colóquelo en el refrigerador o en otro recipiente con agua fría y manténgalo lejos del calor para su conservación.

La leche guardada en un lugar fresco y limpio puede ser consumida dentro de las primeras 8 horas; si se conserva en el refrigerador puede utilizarse para consumo hasta por 48 horas.



III. Lactancia artificial

Cuando el médico contraindique la lactancia materna, se deberá hacer énfasis en los cuidados para la preparación, el manejo higiénico y la ministración de la fórmula láctea recomendada para la alimentación del niño o la niña.

- La preparación de la fórmula debe realizarse de acuerdo a las indicaciones médicas para evitar indigestión o desnutrición.
- El agua en la que se disuelve la leche en polvo debe hervirse al menos durante 3 minutos.
- En el caso de no disponer de refrigerador, preparar exclusivamente la fórmula láctea que se va a proporcionar.



IV. Manejo higiénico para la ministración de la leche materna indirecta o la lactancia artificial

Para la administración de la leche materna indirecta o para la de la fórmula, preferentemente debe de utilizarse vaso, taza y cuchara. Este procedimiento es sencillo y barato.

Se recalcará que la falta de higiene en estos utensilios es la causa de la mayoría de enfermedades y muertes por diarrea en niños, por lo que se insistirá en extremar los cuidados de limpieza de las manos, del agua utilizada y el manejo higiénico de los utensilios.

Deberá asegurarse que la taza, vaso, cuchara, el frasco para guardar la leche materna, o cualquier otro utensilio para la ministración de leche materna o leche artificial estén bien lavados con agua y jabón y esterilizados, en especial durante los primeros meses de vida del niño o la niña; de acuerdo a los siguientes pasos:

1. Lavar perfectamente el interior y exterior de los utensilios (taza, vaso, cuchara, etc.) con agua, jabón, estropajo y cepillo, para tallar el interior de frascos donde se dificulta el acceso.



2. Enjuagar con suficiente agua y escurrir.

3. En el fondo de una olla o recipiente exclusivo para este fin, colocar una rejilla o paño.

4. Introducir en la olla todos los utensilios boca abajo y agregar suficiente agua hasta cubrirlos.

5. Colocar la olla en la estufa, a fuego alto, cuando el agua comienza a hervir, poner a fuego lento durante 30 minutos.



6. Tirar el agua y dejar enfriar, sacar con las manos limpias la cuchara o las pinzas y utilizar éstas para sacar los demás utensilios.



7. Verter la leche materna o la fórmula indicada por el médico en el utensilio que habitualmente use y ministrar de inmediato.

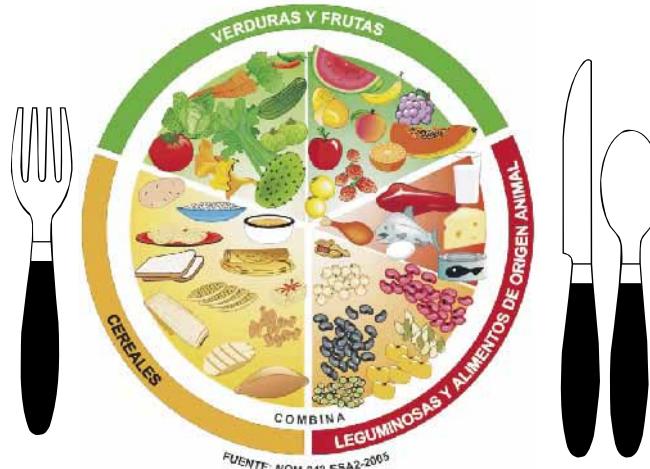


8. Tirar sobrantes y guardar los utensilios esterilizados en un lugar fresco y limpio

Material de Apoyo

NOM-043 SSA2-2005 SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN. Contiene las disposiciones generales y específicas para integrar una alimentación correcta a nivel familiar según etapas de la vida.

El Plato del Bien Comer



GUÍA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA. Describe los conceptos sobre la alimentación correcta con énfasis en la alimentación familiar, menores de 5 años, embarazadas, mujeres que amamantan, lactancia materna; incorporan elementos de higiene, conservación y producción de alimentos para autoconsumo así como de vigilancia del crecimiento y desarrollo de niños y niñas menores de 6 años.





CARPETA DE APOYOS DIDÁCTICOS PARA LA ORIENTACIÓN ALIMENTARIA. Contiene los principios básicos de la alimentación mediante el desarrollo de material didáctico que amplía o refuerza los temas de orientación alimentaria que va desde la síntesis del tema hasta propuestas de juegos, acetatos, C.D., crucigramas, etc.

El personal puede preparar videos, folletos, trípticos según tema, los folletos y los trípticos son muy útiles para repartirlos entre la población que asiste a la orientación alimentaria.

Glosario

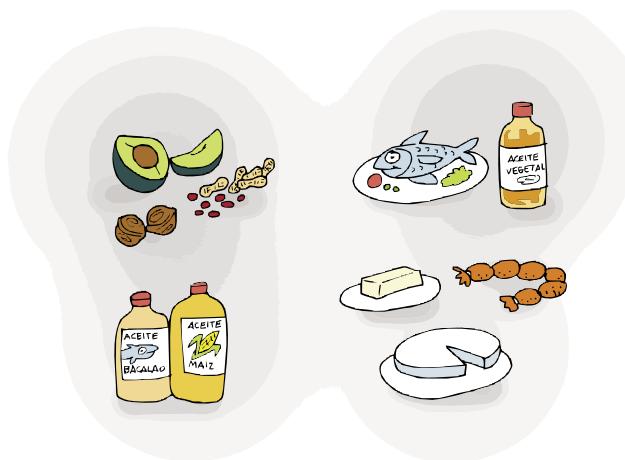
Glosario

Alimentación: al conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

Alimentación correcta: a la dieta que de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

Alimento: a los que son órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles, cuyo consumo en cantidades y formas habituales es inocuo y atractivo a los sentidos.

Anemia ferropriva: a la que es producida por deficiencia de hierro, generalmente se debe a la insuficiencia o baja disponibilidad de hierro en la dieta o a pérdidas crónicas de sangre (como en menstruaciones excesivas o prolongadas, embarazos repetidos, infestación con parásitos, úlceras gastrointestinales, entre otras).



Anorexia nervosa: al trastorno de la conducta alimentaria de origen emocional que se caracteriza por temor obsesivo a subir de peso, caquexia, amenorrea y distorsión de la imagen corporal que se traduce en rechazo al alimento. Es más frecuente en mujeres jóvenes.

Antioxidantes: a las sustancias que previenen la oxidación y ayudan a mantener la integridad celular inactivando a los radicales libres que pueden causar daño celular. Entre los principales tipos de antioxidantes encontramos: vitamina C y E, carotenoides, fenoles y flavonoides.

Ateroesclerosis: a la enfermedad caracterizada por el endurecimiento de las arterias, en las que se forman ateromas. Entre otros factores se asocia con una dieta pobre en fibra y alta en ácidos grasos saturados y colesterol.

Bulimia nervosa: al trastorno de la conducta alimentaria de origen emocional caracterizado por el consumo de grandes cantidades de alimentos de manera incontrolable y recurrente (atracones), puede o no haber pérdida de peso e hiperactividad física.

Colación o refrigerio: a la porción de alimento más pequeña que las comidas principales (desayuno, comida, cena), se utiliza con diversos fines preventivos o terapéuticos.

Comunicación educativa: al proceso basado en el desarrollo de esquemas novedosos y creativos de comunicación que se sustenta en técnicas de mercadotecnia social, que permite la producción y difusión de mensajes gráficos y audiovisuales de alto impacto, con el fin de reforzar los conocimientos en salud y promover conductas saludables en la población.



Desnutrición: al estado en el que existe un balance insuficiente de uno o más nutrientes y que manifieste un cuadro clínico característico.

Diabetes mellitus: al padecimiento metabólico, crónico incurable pero controlable, caracterizado por intolerancia a la glucosa, aumento de volumen de orina y mayor sensación de sed y hambre. Causada por factores hereditarios y ambientales que con frecuencia actúan juntos. La obesidad es un factor predisponente.

Dieta: al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.

Dieta correcta: a la que cumple con las siguientes características:

Completa.- Que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

Equilibrada.- Que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua.- Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación.

Suficiente.- que cubra las necesidades de todos los nutrientes, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

Variada.- que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.





Adecuada.- que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

Educación para la salud: a los procesos permanentes de enseñanza y aprendizaje que permiten, mediante el intercambio y análisis

de la información, desarrollar habilidades y cambiar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud, individual, familiar y colectiva.

Fibra dietética: A la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos que son resistentes a la digestión y la absorción en el intestino delgado humano y que sufren una fermentación total o parcial en el intestino

grueso. La fibra dietética incluye polisacáridos, oligosacáridos, lignina y otras sustancias asociadas a las plantas. Se les divide en solubles e insolubles. Epidemiológicamente su consumo insuficiente se ha asociado con la aparición de enfermedades crónicas. Se encuentra en leguminosas, cereales integrales, verduras y frutas.



Hábitos alimentarios: al conjunto de conductas adquiridas por un individuo,

por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres.



Índice de masa corporal:

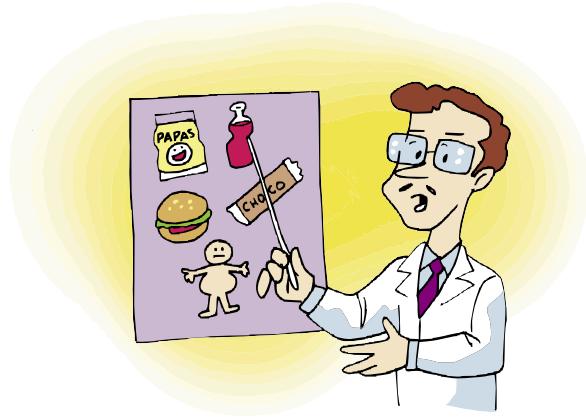
al criterio diagnóstico que se obtiene dividiendo el peso entre la estatura elevada al cuadrado (se establece al dividir el peso corporal expresado en kilogramos, entre la estatura expresada en metros elevada al cuadrado). Permite determinar peso bajo o sobrepeso y la posibilidad de que exista obesidad.

Nutrimiento: a toda sustancia presente en los alimentos que juega un papel metabólico en el organismo.

Obesidad: a la enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo. Se determina la existencia de obesidad en adultos cuando existe un índice de masa corporal mayor de 30.

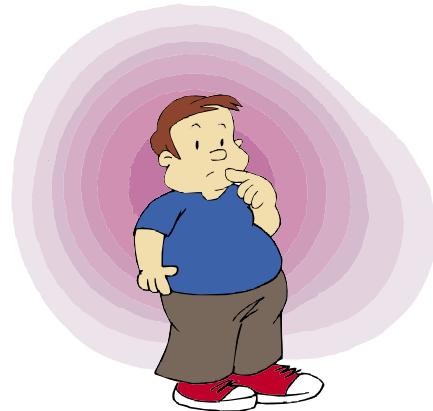
Se debe a la ingestión de energía en cantidades mayores a las que se gastan, acumulándose el exceso en el organismo en forma de grasa.

Orientación alimentaria: al conjunto de acciones que proporcionan información básica, científicamente validada y sistematizada, tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta a nivel individual, familiar o colectivo, tomando en cuenta las condiciones económicas, geográficas, culturales y sociales.



Participación social: al proceso que permite involucrar a la población, a las autoridades locales, a las instituciones públicas y a los sectores social y privado en la planeación, programación, ejecución y evaluación de los programas y acciones de salud, con el propósito de lograr un mayor impacto y fortalecer al Sistema Nacional de Salud.

Personal calificado: a los nutriólogos y dietistas que cuenten con tres años de experiencia en el campo de la orientación alimentaria o personal de salud que ha recibido formación en nutrición y cuenten con tres años de experiencia en orientación alimentaria.



Personal capacitado: al que fue preparado por personal calificado, que cuenta con los conocimientos y habilidades para la orientación alimentaria con certificación vigente como capacitador a nivel laboral expedida por un órgano legalmente constituido y reconocido por la Dirección General de Profesiones.



Platillo: a la combinación de alimentos que dan como resultado nuevos sabores o texturas que los alcanzados al preparar los alimentos en forma individual; por lo general resulta en un efecto sinérgico en lo que a sabor, textura y aporte nutrimental se refiere.

Promoción de la salud: al proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar corresponsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud.



Bibliografía

BIBLIOGRAFIA

- Secretaría de Salud, SSA. Dirección General de Promoción de la Salud. Carpeta de apoyo didáctico para la Orientación Alimentaria. México D.F. Diciembre de 2005.
- Secretaría de Salud, SSA. Dirección General de Promoción de la Salud. Guía de Orientación Alimentaria. México, D.F. Diciembre de 2005.
- Secretaría de Salud, SSA. Dirección General de Promoción de la Salud. Norma Oficial Mexicana. NOM-043 SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para brindar Orientación. México, D.F. 23 de enero de 2006
- Secretaría de Salud, SSA. Dirección General de Promoción de la Salud. Manual como Mejorar en la Escuela la Alimentación de Niñas y Niños y las y los Adolescentes. México D.F. 1999.
- Secretaría de Salud, SSA. Dirección General de Promoción de la Salud. Manual por tu Salud Actívate, México D.F. 2000.

La **Guía para reforzar la orientación alimentaria basada en la NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación** se terminó de imprimir el mes de Octubre de 2006. La edición consta de mil ejemplares, más sobrantes. La impresión se llevó a cabo sobre papel couché mate de 135 gr. para interiores y eurokote de 18 puntos para cubiertas.

MMVI

Se agradece el apoyo de

Yakult

para el diseño y la impresión de esta Norma.

Diseño: F.V. Diseñadores