



alianza por la salud alimentaria

La labor de las y los nutriólogos, fundamental para dar frente a la Pandemia por COVID-19

- *Es importante que el papel que desempeñan, en cualquier campo, sea siempre regido por un código de conducta en el que prevalezca la honestidad, el compromiso y la ética, que favorezca el avance y acciones de políticas libres de conflicto de interés.*
- *La investigación en el área de la nutrición, ha hecho posible señalar la magnitud y los efectos en la salud del consumo de productos ultraprocesados como lo es una sintomatología de adicción al consumo de los productos hiperpalatables.*
- *Una alimentación saludable con base en el consumo de frutas y verduras, leguminosas, granos enteros y el consumo de agua simple en lugar de bebidas azucaradas, ayuda a fortalecer el sistema inmune.*

Ciudad de México, 26 de enero 2021.- **En el Marco del Día del Nutriólogo a celebrarse este 27 de enero, se vuelve fundamental resaltar la importancia del papel de las y los nutriólogos en la prevención y manejo de la obesidad y enfermedades crónico degenerativas en México, así como la importante tarea de guiar una buena alimentación que fortalezca el sistema inmune de millones de mexicanos ante la pandemia por COVID-19.**

También gracias a la labor de nutriólogos y nutriólogas que se dedican a la investigación, hoy es posible contar con evidencia científica libre de conflicto de interés. **Es importante que el papel que desempeñan nutriólogos y nutriólogas, en cualquier campo, sea siempre regido por un código de conducta en el que prevalezca la honestidad, el compromiso y la ética que favorezca el avance y acciones de políticas libres de conflicto de interés para combatir la malnutrición y garantizar la protección de la salud de la población. Un ejemplo de esto, es el [Código Nutricia](https://www.insp.mx/codigonutricia) que tiene como objetivo que quienes lo suscriben se comprometan a adoptar una conducta ética. Todo nutriólogo puede suscribirlo en: <https://www.insp.mx/codigonutricia>**

La investigación en esta área de la salud, ha hecho posible señalar la magnitud y los efectos negativos del consumo de productos ultraprocesados. Es así, que en el gremio de la nutrición, cada vez se afirma con mayor contundencia la existencia de alimentos malos y buenos, y la urgente sustitución de los productos ultraprocesados por alimentos naturales y frescos, ya que éstos “alimentos” ocupan el 30% de la dieta de las y los mexicanos y se asocian a desenlaces negativos en la salud.

Las y los nutriólogos ayudan a la población a identificar estos “alimentos malos” o productos ultraprocesados. **Actualmente, con el nuevo etiquetado frontal es posible que ésta identificación de productos nocivos para la salud sea más fácil, y se puedan tomar decisiones de compra más saludables previniendo la desnutrición, mejorando el sistema inmune y evitando el exceso de peso ya que se caracterizan por tener elevadas cantidades de azúcares añadidos, grasas saturadas, sodio y otros ingredientes no recomendados para el consumo infantil como los edulcorantes no calóricos y la cafeína añadida**

Las investigaciones científicas en este campo, señalan que hay una sintomatología de adicción al consumo de los productos hiperpalatables, es decir que tienen una combinación



alianza por la salud alimentaria

de azúcares, grasas y sodio ideales para generar placer en las personas que los consumen originándoles una adicción. También identifican que el consumo de ultraprocesados producen una importante alteración de la microbiota intestinal, que es el órgano regulador tanto de la digestión y absorción de los nutrientes, como de la inmunidad en el organismo, por lo tanto, al alterar la microbiota intestinal también alteran el sistema inmune.

Ante la pandemia que vivimos por COVID-19, los nutriólogos y nutriólogas funcionales -especialistas en componentes de los alimentos- recomiendan mejorar el sistema inmune a través del balance de la microbiota intestinal siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud durante la pandemia por coronavirus que consisten en aumentar el consumo de frutas y verduras, leguminosas, granos enteros y consumir agua simple en lugar de bebidas azucaradas.

Otros hallazgos encontrados en estudios de nutrición, en los cuales participan reconocidos profesionales de la salud, son la asociación en el número de porciones y frecuencia en el consumo de ultraprocesados con las enfermedades crónico degenerativas como la diabetes, la hipertensión, los niveles elevados de lípidos en sangre y por supuesto la obesidad. **Estos desenlaces originan también que los altos consumidores de ultraprocesados tengan 12% más riesgo de cáncer, 52% más riesgo de muerte cardiovascular, y 44% más riesgo de muerte por cualquier causa en comparación con los bajos consumidores de ultraprocesados.**

Es así, que hoy en día el papel de los y las nutriólogos se vuelve fundamental para dar frente a la pandemia que se vive a nivel mundial, en este día reconocemos su invaluable compromiso con la salud y sus esfuerzos para lograr una alimentación saludable en la población.

Contacto prensa:

Rosa Elena Luna 55-2271-5686;

Diana Turner cel. 55-8580-6525;

Majo Sendra cel. 55-3821-8589;

Denise Rojas cel. 55-1298-9928