

# PROYECTO UNAM

Texto: **Fernando Guzmán Aguilar**  
alazul10@hotmail.com



## IV Feria de Género y Salud 2018

La Facultad de Medicina de la UNAM invita a la IV Feria de Género y Salud 2018, con el tema "Cáncer cérvico-uterino y salud sexual: dos problemas de género en salud pública", que se realizará el 4 y 5 de octubre, de 9:30 a 15:00 horas, en el Auditorio Fernando Ocaranza y en la explanada de la mencionada facultad, en CU. Habrá conferencias, talleres, stands informativos... Entrada libre.

## Mito, que haya una temporada de sismos

De acuerdo con Luis Quintanar Robles, investigador del Departamento de Sismología del Instituto de Geofísica de la UNAM, es un mito que haya una temporada de sismos; éstos ocurren a lo largo del año, pero ahora se detectan con más frecuencia gracias a la mayor capacidad tecnológica. No es ningún secreto que los sismos se originan en el interior de la tierra; es decir, nada tienen que ver con fenómenos atmosféricos. Además no ocurren más sismos en la Ciudad de México, sino que al haber más estaciones de monitoreo, se detectan en mayor medida.



## Patrón de lluvias que se repite cada 100 años

En opinión de Víctor Manuel Velasco, investigador del Instituto de Geofísica de la UNAM, las lluvias excesivas que se presentan ahora en México responden a un patrón que se repite cada 100 años. Comenzó en 2017 y es probable que se prolongue todo este siglo. Así, la cuestión no es si habrá lluvias extremas, sino cuándo y si estamos preparados para tomar decisiones. Se debe pasar del buen pronóstico a una adecuada toma de decisiones sobre evacuación y permitir el libre paso de las autoridades para resolver problemas por el exceso de agua en las calles.



FOTOS: ESPECIAL



## De compras

●●● De la Barrera Avilés, quien imparte en el PUAL el curso "Decisiones inteligentes en la compra de alimentos", sugiere, en el caso de los productos que requieren refrigeración (lácteos, carnes frías...), adquirirlos al final de la visita al súper o al mercado, y mantenerlos juntos, en una bolsa térmica, para no romper la cadena de frío.

"Esto se aplica a la mayoría de los alimentos de origen animal porque, cuando se rompe la cadena de frío y sube la temperatura, se inician procesos metabólicos y de descomposición de dichos alimentos."

Otras sugerencias de la académica universitaria son: ir de compras en el momento más frío del día, sobre todo si se efectúan en mercados, donde la cadena de frío no se mantiene adecuadamente; seleccionar productos vegetales que estén integrales, sin evidencia de plagas, cambios de coloración y objetos cercanos que puedan lastimarlos; y tratar de no golpear las frutas y verduras, porque puede romperse la cáscara y esto propiciar el inicio de procesos de degradación o pudrición.



## Aditivos y empaques

●●● Los aditivos son sustancias que se agregan a los productos para preservar su sabor y color, mejorar su textura y prolongar su vida en anaquel. Se clasifican en retenedores de agua (almidón y fécula de papa), emulsificantes, tensoactivos, colorantes, saborizantes, edulcorantes, espumantes, gelificantes, clarificantes, enturbiantes...

Algunos empaques también ayudan a preservar más tiempo los productos y, como en el caso de los enlatados, a no ponerles tantos aditivos. Los frijoles en lata (cocidos en el mismo contenedor y sellados al vacío) duran unos tres años porque, a falta de oxígeno, no se echan a andar procesos enzimáticos que degradan el alimento.

### EL DATO

**Almidones** A veces, sin darnos cuenta, consumimos mucha azúcar en forma de almidones que no producen el estímulo dulce, como aderezos y salsa catsup.

# Cómo comer sin dañar nuestra salud

## Una universitaria nos habla de la importancia de saber interpretar los datos impresos en la etiqueta de los alimentos procesados



En nuestro mundo globalizado, la obesidad y el sobrepeso se han convertido en problemas de salud comunes entre la población mundial debido a que los patrones de consumo se han modificado por la dinámica laboral, la tecnología de alimentos y un mercado alimentario cada vez más homogéneo que no reconoce fronteras ni diferencias culturales. Así, en nuestro país, siete de cada 10 adultos han desarrollado alguno de estos padecimientos. Sin embargo, más que la comida en sí, es nuestro comportamiento, que deriva en qué consumimos y cómo lo consumimos, lo que daña nuestra salud.

"Por eso comprar de manera inteligente, lo cual incluye saber interpretar los datos impresos en la etiqueta de los alimentos procesados, puede beneficiar la salud de toda la familia y mejorar la calidad de vida de las personas que tienen factores de riesgo (obesidad, hipertensión, dislipidemias...)", afirma Ana Berenice de la Barrera Avilés, responsable del Subprograma de Apoyo a la Docencia en Alimentos del Programa Universitario de Alimentos (PUAL) de la UNAM.

Antes de comprar alimentos en función de nuestro gusto (generalmente ricos en azúcar, sal y grasas), uno debe conocer su estado de salud: checar, por ejemplo, si tiene niveles altos de glucosa o de triglicéridos en la sangre, si los papás padecen o tuvieron diabetes, o si es hipertenso.

Para saber qué alimentos procesados tienen menos azúcar, sal y/o grasas, hay que aprender a leer la etiqueta que por norma (la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, establecida por las secretarías de Salud y Economía) lleva cada producto hecho en México y a la que se deben ajustar los alimentos importados destinados al consumo de los mexicanos.

Esa etiqueta contiene, entre otros datos, la lista de ingredientes enumerados en orden cuantitativo decreciente (de mayor a menor proporción), así como la tabla nutricional. El ingrediente que ocupa el primer lugar en la lista es el que se encuentra en mayor proporción en el alimento.

"Al revisar la lista de ingredientes se puede conocer el contenido mayoritario de éstos por el sitio que ocupan en la lista y así saber si el alimento tiene más azúcar que jugo, en el caso de las bebidas tipo naranjada y similares; más almidón que carne, en el caso de las carnes frías; o más azúcar que harina, en el caso de los cereales y galletas", indica la química en alimentos universitaria.

### Productos light

De acuerdo con la académica del PUAL, los pro-

ductos light no lo son tanto.

"Light es un término muy vago. No hay una legislación *ex profeso* para la denominación productos light. La norma NOM-086-SSA1-1996 de la Secretaría de Salud establece que un producto puede denominarse 'reducido en', 'bajo en' o 'libre de' azúcar, gluten, sodio, grasa, colesterol, calorías o grasa saturada, pero en la legislación no existe el término light."

Si se realiza una revisión comparativa de las etiquetas de productos convencionales y de los llamados light, se ve que éstos tienen más hidratos de carbono que aquéllos.

"Cuando se escucha el término light, se piensa en productos sin azúcar, pero en realidad los productos light, por lo general, son bajos en grasas", informa De la Barrera Avilés.

### Azúcar

Los alimentos contienen, en forma natural, azúcar; sin embargo, a los productos industrializados se les adiciona lo que se denomina azúcares añadidos como parte de su proceso de producción; su cantidad se puede consultar comúnmente en la etiqueta.

Con respecto al consumo de estos azúcares, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que sea, como máximo, el equivalente a 10 cucharaditas cafeteras al día (50 gramos, aproximadamente).

¿Cómo se puede saber cuántas cucharaditas



**"23 gramos de azúcar son unas cuatro cucharaditas y media. Si alguien estuviera frente a una azucarera y una cuchara, ¿cuántas cucharaditas de azúcar podría comer si lo retaran a hacerlo? Quizás una o dos. Pero en la mayoría de las bebidas carbonatadas uno ingiere mucho más (unas 14 cucharaditas) de lo recomendado por la OMS (10)"**

### ANA BERENICE DE LA BARRERA AVILÉS

Responsable del Subprograma de Apoyo a la Docencia en Alimentos del Programa Universitario de Alimentos de la UNAM

de azúcar contiene un alimento procesado? Primero se considera la cantidad de gramos de azúcar que viene en la etiqueta y luego se divide entre cinco, porque una cucharadita equivale a 5 gramos.

Por ejemplo, en el envase de una bebida tipo naranjada de 600 mililitros se insinúa que no tiene nada más que jugo. Pero en la lista de ingredientes de la etiqueta se registra sólo 1% de jugo de naranja; lo demás representa los concentrados, los fosfatos de sodio y potasio, los carbohidratos (23 gramos) y los azúcares (23 gramos), entre otros.

"23 gramos de azúcar son unas cuatro cucharaditas y media. Si alguien estuviera frente a una azucarera y una cuchara, ¿cuántas cucharaditas de azúcar podría comer si lo retaran a hacerlo? Quizás una o dos. Pero en la mayoría de las bebidas carbonatadas uno ingiere mucho más (unas 14 cucharaditas) de lo recomendado por la OMS (10)", dice De la Barrera Avilés.

Además de la lista de ingredientes y la tabla nutricional, en la etiqueta de los productos aparece el contenido, el cual se declara por porción (200 mililitros, por ejemplo) y no por envase (1 litro, por ejemplo). De modo que si, por porción, una bebida tipo naranjada tiene 23 gramos de azúcar, y uno se toma todo el litro, 23 deberá multiplicarse por cinco para obtener el valor real de lo consumido: 115 gramos de azúcar.

### Sales y grasas

Para la ingesta de sal también hay un límite: menos de 5 gramos de cloruro de sodio al día, según la OMS. Pero es más difícil medir su consumo diario porque no sólo se debe considerar lo que se agrega del salero a la comida (cloruro de sodio), sino también algunos aditivos que son sales de sodio: benzoato, sorbato, nitrato...

Las grasas son un producto densamente energético: cada gramo aporta 9 kilocalorías, más del doble que los carbohidratos y las proteínas (4 kilocalorías cada grupo).

Por eso hay que comer pocas grasas, sobre todo si se padecen factores de riesgo. Ahora bien, hay de grasas a grasas. Lo más recomendable es consumir grasas de origen vegetal, moderar el consumo de las grasas saturadas y evitar las grasas trans, que son producidas industrialmente.

"Las grasas trans son incluso mucho más peligrosas para la salud que las grasas saturadas. De ahí que un valor agregado sea que un alimento no las contenga y lo anuncie en su empaque", comenta De la Barrera Avilés.

Para tener una buena salud se recomienda un consumo reducido de grasas y la preferencia por métodos de cocción de alimentos que requieran la menor cantidad posible de ellas, como el hornado, el asado o la preparación a la plancha, al comal o al vapor.

"En resumen, es necesario ejercer un consumo informado y responsable de los productos procesados, así como preparar los alimentos con ingredientes frescos y naturales", finaliza. ●