

Utilidad y riesgos de una dieta vegetariana



Dr. Darío Alejandro Sandoval Valdez
Especialista en Geriatría



Guardianes. María del Carmen Mendoza Méndez y Jacobo Ángeles Ojeda.

Alebrijes

Artesanía Mexicana



En mi Pesadilla las criaturas cantaban: Alebrijes... Alebrijes...

La historia se remonta al año 1936, cuando Pedro Linares López, artista que trabajaba figuras de cartón en la zona de la Merced, estando inconsciente a causa de una enfermedad, vio en una pesadilla a los alebrijes. En su sueño, Linares se encontraba en un bosque pleno de serenidad, con un ambiente donde se mezclaban los ruidos de animales y el sonido de la naturaleza, cuando súbitamente todo lo que lo rodeaba comenzó a transformarse en extrañas figuras que jamás había visto.

Entre las figuras que él mismo relata haber soñado se encuentra un burro alado, un gallo con los cuernos de un toro y un león con cabeza de perro. Si bien, estos animales fueron productos de un delirio por la enfermedad que padecía, en su historia Linares destaca que además de lo inusual de su aspecto, lo que más lo hechizó fue que todas las criaturas cantaban al unísono: ¡Alebrijes, alebrijes, alebrijes!

Cuando finalmente Pedro se recuperó de su enfermedad, le contó a su familia el extraño sueño que tuvo y comenzó a darle vida a los singulares seres que se le aparecieron. A partir de ese momento, los alebrijes, personajes de una ilusión, se convirtieron en una de las formas de arte más representativas de México.

Originalmente concebidos en la Ciudad de México, el auge de los alebrijes fue tal que se convirtió en una de las artesanías más elaboradas en el país. Dicho fenómeno alcanzó nuevas dimensiones en el estado de Oaxaca en 1980, incorporando la tradicional técnica de Linares con el trabajo de los artesanos oaxaqueños.

Cambiando la elaboración original de cartón por madera de copal, en Oaxaca existen pueblos como San Martín Tilcajete y San Antonio Arrazola que se dedican exclusivamente al desarrollo de alebrijes. Los artesanos de



la región comenzaron a incorporar diseños más estilizados y elaborados, transformando a los alebrijes de una tradición de la Ciudad de México, a una práctica artesanal que se hereda de generación a generación.

Si bien los alebrijes son personajes sin una temporalidad específica, hay quienes suelen asociarlos al Día de Muertos por considerarlos guías espirituales y seres místicos que acompañan a las personas a cruzar al otro mundo.

Por otro lado, los artistas oaxaqueños suelen relacionar a los alebrijes con la figura del nahual, un ser mitológico que en las culturas mesoamericanas se entendía a través de dos perspectivas: La primera considera al nahual como una especie de brujo con la habilidad de transformarse en un animal o elemento natural, mientras que la segunda alude al nahual como una conexión espiritual entre una persona y un animal, la cual sirve como protector o guía.

Independientemente de su naturaleza, los alebrijes se han convertido en una figura con un poder simbólico tan fuerte que además de los fines decorativos y artísticos que suelen acompañarlos, existe también un misticismo alrededor de estas criaturas.

El sueño de Pedro Linares terminó por cambiar el rumbo de la artesanía en México y le valió uno de los premios más importantes para los artesanos en México, el Premio Nacional de Ciencias y Artes, en la categoría Artes y Tradiciones Populares.

En esta serie 2024 queremos conjugar la información médica, con el arte, el misticismo y la maravillosa cultura de nuestro México para todos ustedes.

Dr. Luis Dávila Maldonado



Prefacio



En nombre del Servicio de Geriatría y del Servicio de Educación para la Salud del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, les agradecemos un año más por seguirnos en esta iniciativa denominada **“10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor”**.

La historia de esta iniciativa comenzó en el año 2009, bajo la visión del Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, fundador del Servicio de Geriatría de nuestro Instituto. La idea original fundamenta la finalidad de estos capítulos: otorgar a las y los lectores recomendaciones útiles y específicas que les ayuden a mantener un estado saludable mientras se envejece. Poco después del libro original, el Dr. José Alberto Ávila Funes es nombrado jefe del servicio, y es el quien terminó de consolidar el proyecto, con una perspectiva de ayuda a esta población en muchas ocasiones desprotegida. Su idea plasmaba la siguiente idea: encaminar nuestros esfuerzos para convertir la mal llamada “tercera edad” en una experiencia positiva para que el adulto mayor sea independiente, autónomo y con una buena calidad de vida. Gracias a ese liderazgo, estos “10 hábitos efectivos para la salud de la Persona Mayor” se realizan año con año, con la ayuda de los distintos colaboradores del Servicio de Geriatría.

La vida sigue, el Dr. Ávila Funes dejó el servicio, y la encomienda es para la actual jefa del servicio, la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, encargada ahora de tomar la estafeta y seguir con la misión de esta empresa, que es la de promover uno de los pilares que sientan la ideología del Instituto: la educación.

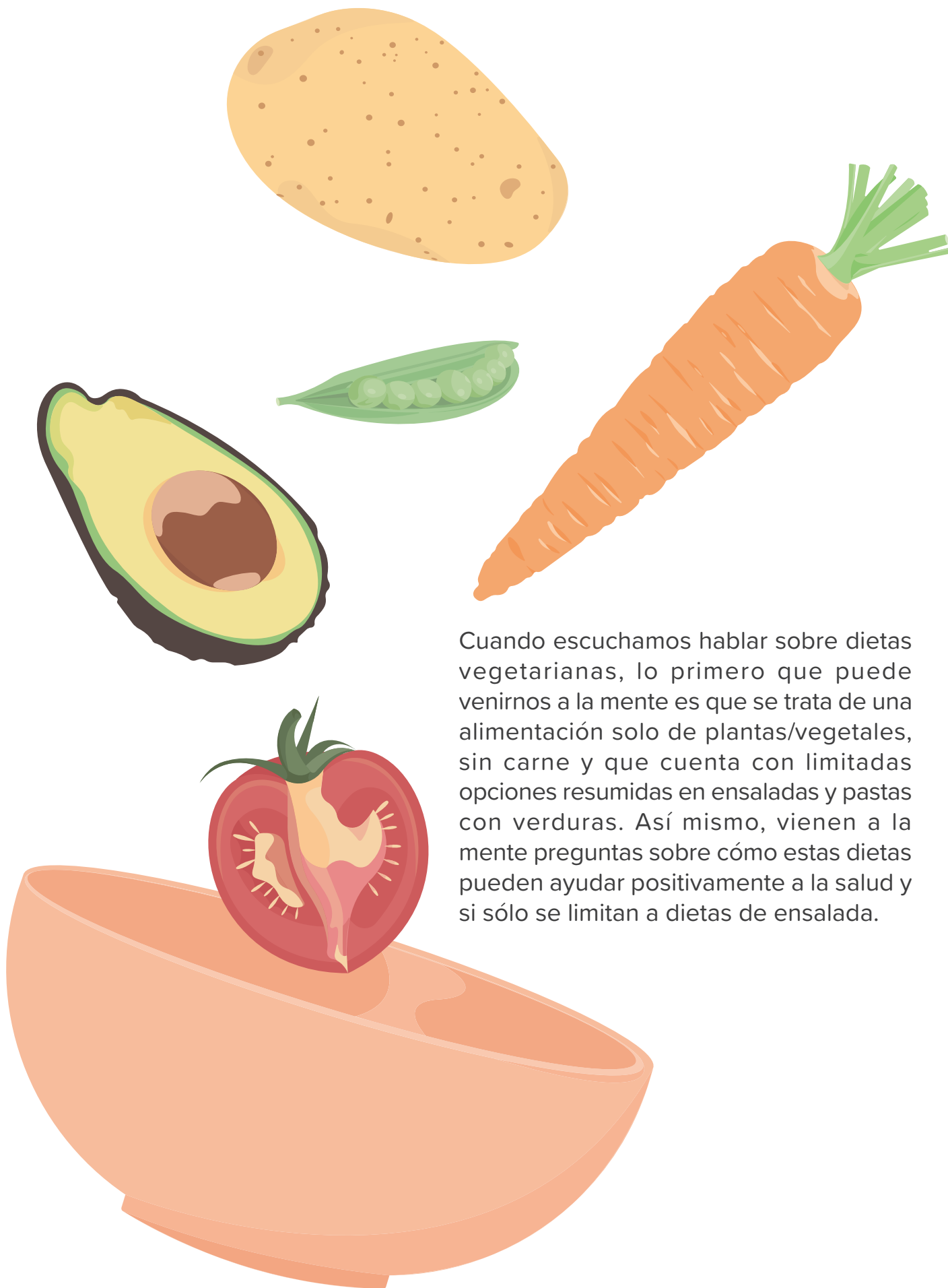
Año con año, estos capítulos se publican desde la fecha que conmemora el día de las personas Mayores: 16 de agosto. Sin ser la excepción, damos inicio a la difusión con diversos temas que serán de su interés, le recomendamos que su uso sea guiado del personal en salud especializado, siendo el mayor de nuestros deseos: que sean de su agrado y de utilidad.

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara
Profesor titular del *Curso de Geriatría*





Existen dos recomendaciones médicas que sirven para casi todas las personas de cualquier sexo, edad o lugar de origen, enfocadas en mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de las enfermedades crónico-degenerativas, éstas son el ejercicio físico y la alimentación saludable. Ambas deben ser personalizadas de acuerdo a sus necesidades y posibilidades. En los últimos años las dietas basadas en vegetales se han vuelto cada vez más populares gracias a sus supuestos beneficios.



Quando escuchamos hablar sobre dietas vegetarianas, lo primero que puede venirnos a la mente es que se trata de una alimentación solo de plantas/vegetales, sin carne y que cuenta con limitadas opciones resumidas en ensaladas y pastas con verduras. Así mismo, vienen a la mente preguntas sobre cómo estas dietas pueden ayudar positivamente a la salud y si sólo se limitan a dietas de ensalada.

Para explicarlo claramente, una dieta vegetariana se trata de un enfoque alimenticio que basa las comidas principalmente en alimentos de origen vegetal, tales como frutas, verduras, granos, legumbres, nueces y semillas, excluyendo a las carnes y los pescados. Sin embargo, es mucho más complejo, pues varían en cuanto al tipo de alimentos que se adhieren o eliminan, siendo las siguientes opciones disponibles:

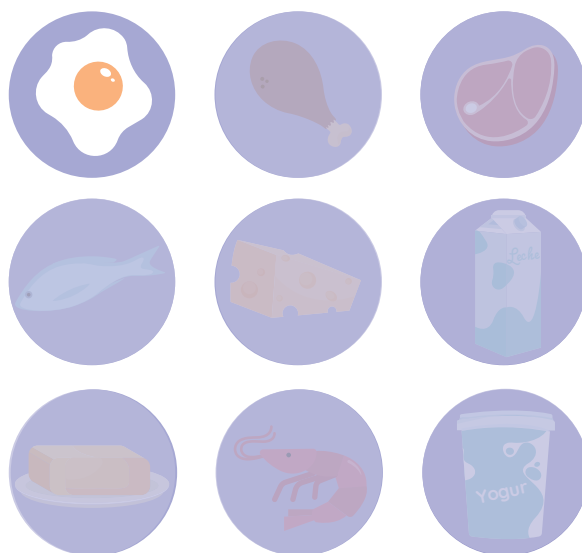


Dietas Lactovegetarianas

Excluyen la carne de vaca, ave, pescado y huevos, pero se incluyen los productos lácteos, como la leche, el queso, el yogurt y la mantequilla.

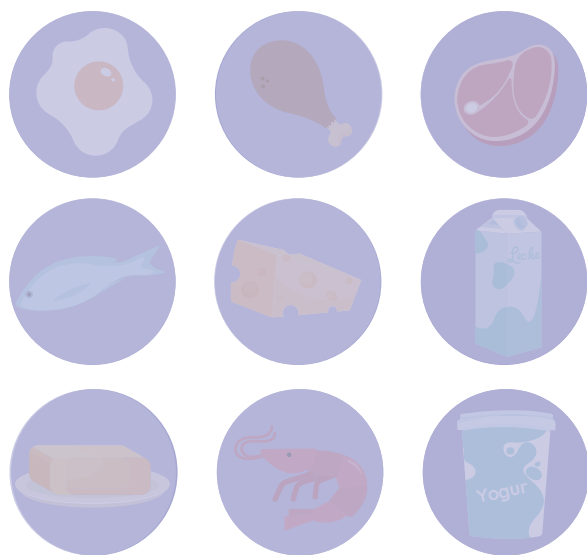
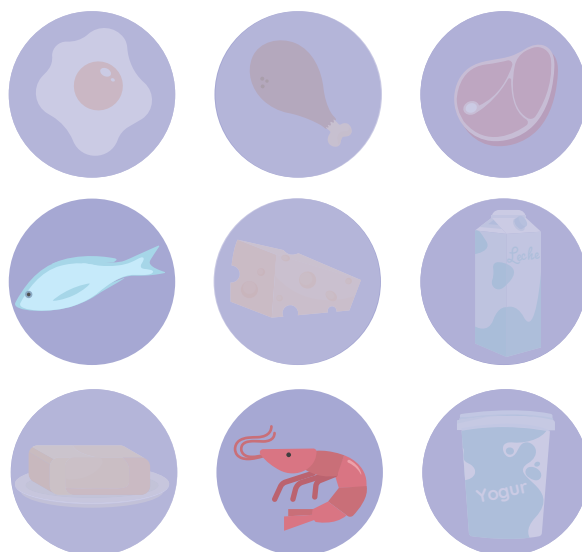
Dietas Ovovegetarianas

Evitan la carne de vaca y de ave, los mariscos y los productos lácteos, pero permiten los huevos.




Dietas Pescetarianas

En esta dieta se permite el pescado, pero se excluyen la carne de vaca y ave, los lácteos y los huevos.



Dietas Veganas

Son las más famosas , éstas excluyen la carne de vaca, ave y pescado, los huevos, los productos lácteos y todos los alimentos que contienen estos artículos.

An illustration featuring two hands with pink skin and blue nail polish holding a light blue plate. The plate contains a circular area with text. In the top right corner, there is a partial view of a teal plate with a silver spoon and fork. The background is white.

Se ha demostrado que estas dietas se asocian con efectos positivos en la salud tales como mejorar y controlar el colesterol malo y los niveles de glucosa en sangre, también pueden favorecer el control del peso y de la presión arterial. Esto solo se logra con la supervisión y monitoreo de expertos en la nutrición, pues se tiene que asegurar que todas las calorías, proteínas, grasas, vitaminas y minerales que una persona necesita en su gasto calórico basal sean consumidas de forma correcta.

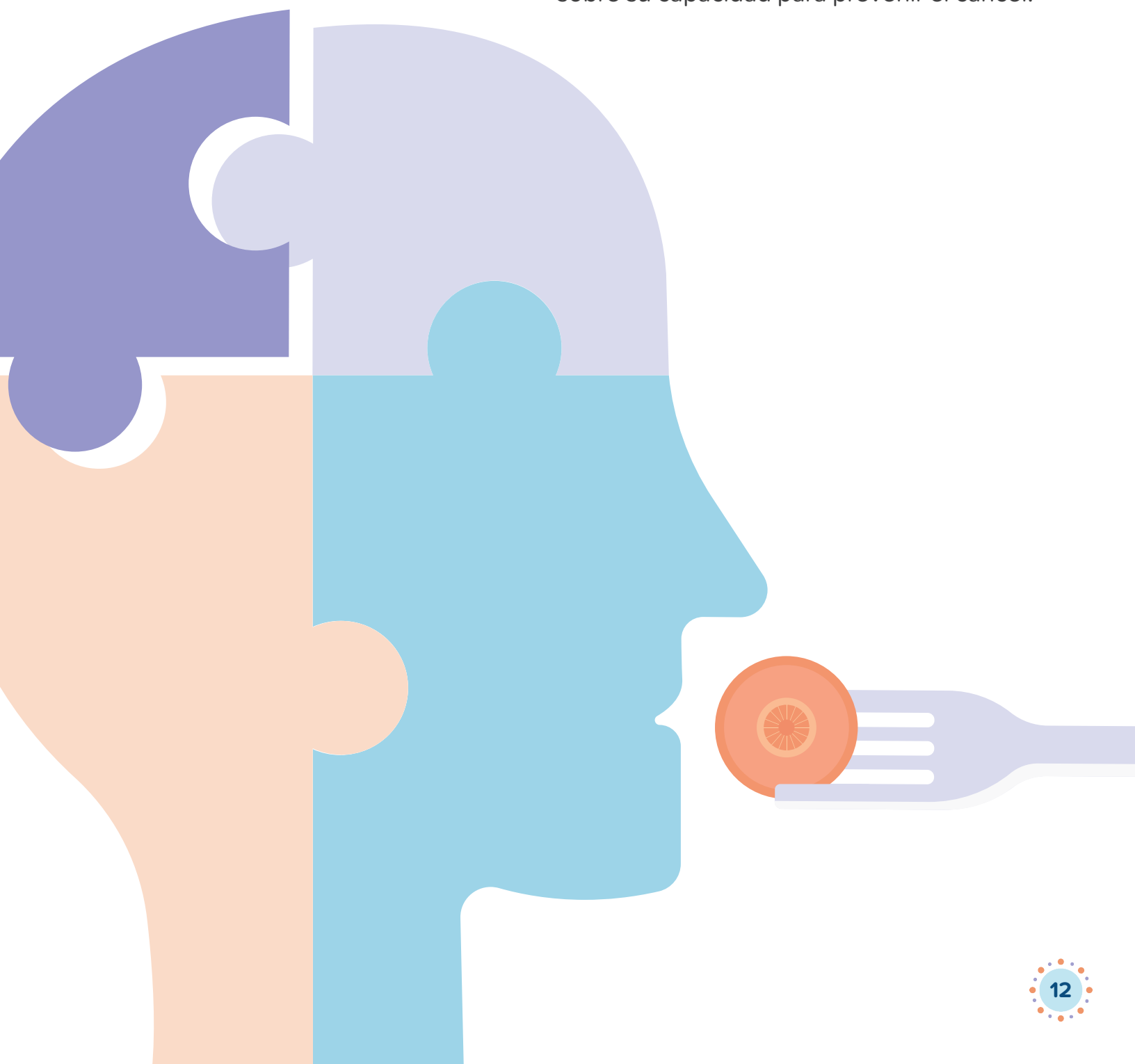


Estos beneficios obviamente son prometedores para varios subgrupos de la población. Sin embargo, existen preocupaciones al prescribir una dieta vegetariana en personas mayores de 65 años, ya que, actualmente se desconocen las consecuencias exactas de consumir dietas estrictas en aporte calórico-proteico, sobre la masa magra y la fuerza muscular.



En caso de realizar una dieta vegetariana de forma incorrecta o no supervisada, se incrementa la probabilidad de daños y riesgos a la salud. Se sabe que algunos vegetarianos, particularmente los veganos, tienen mayor riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares y tienen mayor riesgo de tener fracturas óseas, en especial si no se planifican cuidadosamente las dietas. También es importante destacar que no todos los alimentos de origen vegetal son saludables y que algunos alimentos son bajos en micronutrientes como vitamina B12, hierro, zinc y calcio, que podría condicionar deficiencias clínicas de estos nutrientes y manifestarse en las personas mayores como anemia, neuropatía, deterioro cognitivo, alteraciones musculares y riesgo de síndromes geriátricos.

Otro punto relevante con las dietas vegetarianas, es que desafortunadamente no han demostrado ser útiles para evitar otras enfermedades relevantes para las personas mayores, pues hasta la fecha **no hay datos concluyentes** sobre los beneficios de estas dietas para reducir el riesgo de padecer deterioro cognitivo o demencia, y los datos son muy limitados sobre su capacidad para prevenir el cáncer.



Entonces, surge la pregunta más importante del capítulo: ¿Qué debo hacer con respecto a mi dieta? El mensaje principal de esta lectura se basa en estos **3 puntos cruciales**:

1°

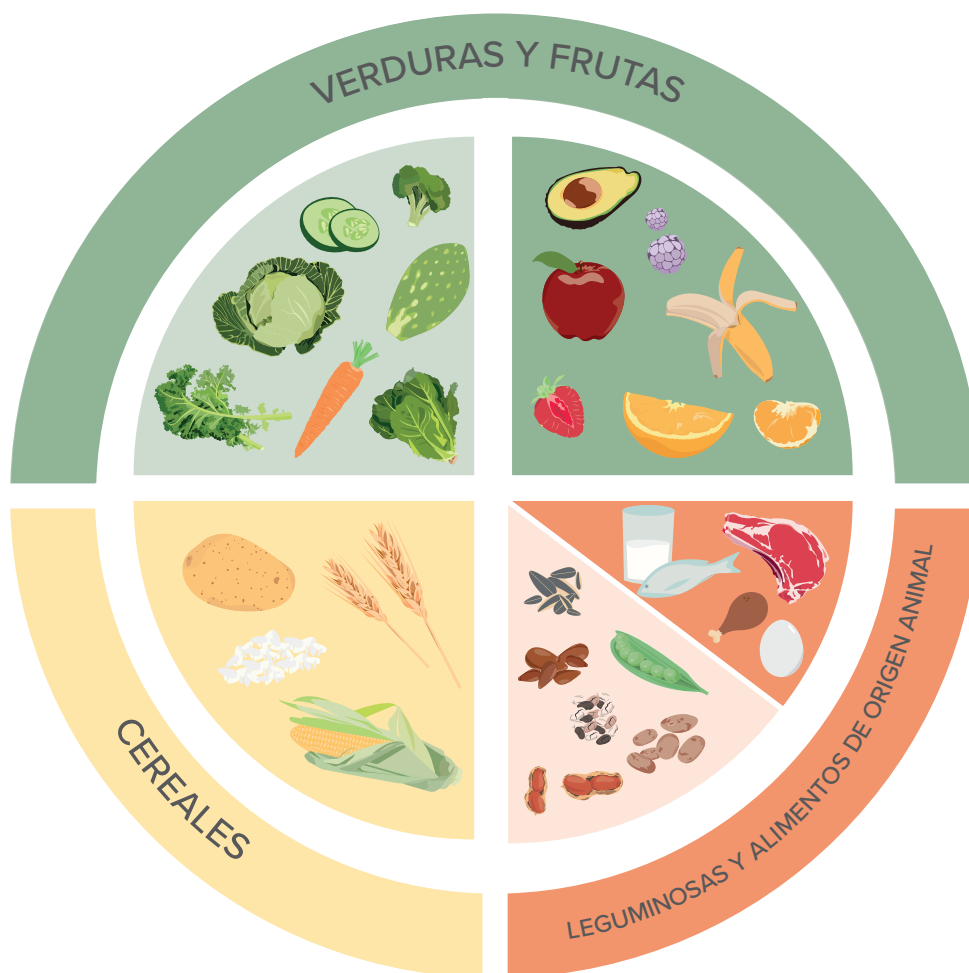
Recordar que las dietas especiales deben ser supervisadas y aprobadas por su médico, para evitar posibles daños a largo plazo en su salud.

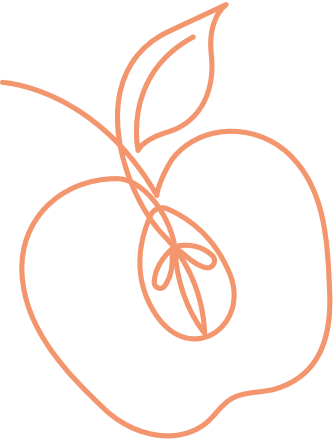
2°

La cantidad ideal de cada grupo nutricional depende de varios factores (edad, peso y nivel de actividad física, entre otros) pero una forma universal y útil para estandarizar esas cantidades, es el denominado *Plato del Buen Comer* que ilustra cada uno de los grupos de los alimentos necesarios y le informa sobre la cantidad, variedad y mejor forma de combinarlos.

3°

Es importante recordar que cualquier cambio en su alimentación debe ir acompañado con actividad física regular para obtener los mejores resultados.



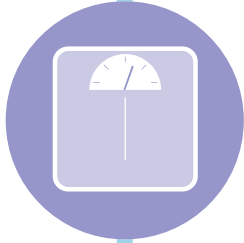


10

Principales Hábitos Alimentarios que debe realizar son:



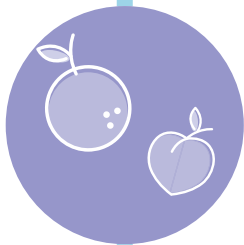
1. Conozca los alimentos y bebidas que le ayuden a satisfacer sus necesidades nutricionales diarias.



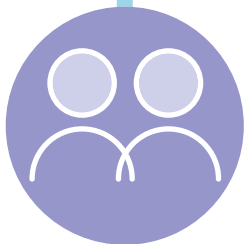
2. Procure mantener un peso corporal saludable para reducir el riesgo de enfermedades crónicas.



3. Consuma alimentos de origen animal, lácteos o alternativas de soya fortificadas, frijoles, guisantes y lentejas para ayudarlo a mantener la masa muscular necesaria para hacer sus actividades diarias.



4. Añada frutas y verduras a sus comidas. Si rebanar y picar es un desafío, elija opciones enlatadas, congeladas o listas para comer.



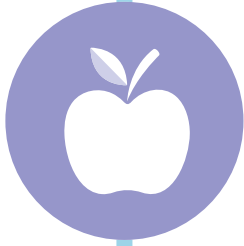
5. Convierta la comida en un evento social. Las comidas se disfrutan más cuando se come con otras personas. Invite a amigos o participe en comidas compartidas.



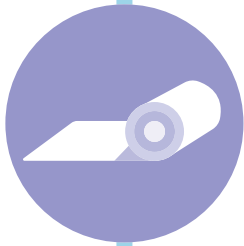
6. Tenga en cuenta que tomar ciertos medicamentos puede reducir la absorción de ciertas vitaminas o minerales, asesórese con su médico para saber si tiene riesgos de deficiencias de nutrimentos.



7. Hable con su médico para saber si debe tomar suplementos y cuál es el adecuado para usted.



8. Solicite la asesoría de un nutriólogo para idear el plan dietético óptimo.



9. Procure estar físicamente activo, esto puede ayudarle a mantenerse fuerte e independiente.



10. Intente realizar al menos 150 minutos de actividad física por semana.



La alimentación es uno de los pilares en la salud de las personas. Llevar una dieta balanceada, rica y suficiente es importante en el cuidado general de las personas. Si usted lleva un estilo de dieta vegetariano o piensa en comenzar, lleve siempre su control con un profesional de la salud que le aconseje y guíe en su proceso.

Directorio Editorial



Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado

Jefe de la Unidad

Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

Dr. Darío Alejandro Sandoval Valdez

Autor

Dr. Darío Alejandro Sandoval Valdez

Especialista en Geriatría en el INCMNSZ

Diseño Editorial

Marisol Fuentes Bonilla

Diseño e Ilustraciones

Marisol Fuentes Bonilla

Imagen de Portada

Guardianes. La exposición de alebrijes en Mano Gallery.

Fernando Huacuz. <https://www.allcitycanvas.com/guardianes-la-exposicion-de-alebrijes-en-mano-gallery/>.

Crédito Fotográfico: Murmur Ring/Jackie Trezzo.



EDUCACIÓN PARA LA SALUD