

“Piensa, trabaja y n útrete”... Recomendaciones nutricionales generales para la población mexicana

Hoy en día contamos con muchísimas opciones diferentes para comer: platillos con distintos sabores, colores y formas; incluso podemos probar varios platillos tradicionales de países que están al otro lado del mundo con el “click” de nuestro celular, y esto nos permite desde conocer diferentes alimentos, hasta poder comprarlos a menor precio. En los últimos años, en lugar de ser una ayuda, esto se ha convertido en una complicación. Debido a que la “comida chatarra” (alimentos que se caracterizan por tener un alto contenido de calorías, azúcares, sal y aditivos, pero con bajo valor nutricional) se ha hecho muy popular, por su sabor, precio y lo fácil que es poder comprarlo, las personas eligen comer estos alimentos todos los días, y esto es un gran problema, ya que estos son procesados con ingredientes que pueden dañar nuestra salud. Por ejemplo, la salchicha que compras para tu hot dog, o algunos aderezos que pides para tu pizza. Estos alimentos, que no aportan ningún beneficio a la salud, nos están enfermando gravemente, con obesidad, diabetes, hipertensión arterial y otras enfermedades que probablemente has escuchado. A nivel nacional, los porcentajes de estas enfermedades en adultos según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022 son: obesidad con un 36.9 %, diabetes mellitus tipo 2 con 18.3% e hipertensión arterial con 47.8 % [1]. Otro problema que estamos viviendo es la pérdida de tradiciones y costumbres mexicanas en relación con la comida: dejamos “a un lado” nuestros alimentos emblemáticos, como son la tortilla de maíz, el chile, el frijol, y los estamos cambiando por “comida chatarra”. Una manera para prevenir los problemas anteriormente mencionados es el “Plato del Bien Comer”: una guía visual y educativa que orienta una alimentación nutritiva para la población mexicana, el cual está dividido en 5 grupos de alimentos, representados en un círculo como si fuera un plato: verduras y frutas (ocupando



Erika Noemí Tapia Oros
Eric Arturo Hernández García
Sergio Alejandro Copado Águila

la mitad del plato), la segunda parte con cereales, granos y leguminosas (ocupando la mayor parte de la segunda mitad del plato) y completándolo con alimentos de origen animal y grasas saludables (ocupando la menor parte de la segunda parte del plato), así como una jarra con líquido en la parte central de este plato.

Recomendaciones generales nutricionales para la población mexicana

Afortunadamente, en este artículo encontrarás 10 recomendaciones [2] que puedes seguir y que te pueden ayudar para tu salud y para la de tus seres queridos, y que también te permitan volver “a las raíces” de una de las mejores gastronomías del mundo, la mexicana:

1. Si tienes un bebé menor de 2 años, lo mejor que puedes hacer es alimentarlo con lactancia materna. Si tu bebé tiene entre 1 y 6 meses, lo ideal es alimentarlo exclusivamente con lactancia materna. Si tiene entre 6 meses y 2 años, es importante seguir con la lactancia materna, pero también comenzar a incorporar gradualmente alimentos que consuma la familia, de cada uno de los grupos alimenticios, como:
 - ▶ Verduras bien cocidas (zanahoria).
 - ▶ Frutas maduras (plátano).
 - ▶ Cereales (arroz).
 - ▶ Alimentos de origen animal bien cocidos y deshebrados (pollo).

- ▶ Leguminosas machacadas (frijoles).
 - ▶ Grasas saludables (aguacate).
2. Comer más frutas y verduras día con día. Se recomienda comprar las frutas y verduras de temporada, esto te va a ayudar económicamente para que puedas conseguir más a menor precio. Puedes hacer diferentes platillos para que no te aburras, desde hacer un licuado de plátano con manzana, hasta picar zanahoria y pepino con chile en polvo y limón. A continuación te mostramos ejemplos de frutas y verduras de temporada [3] de los primeros 6 meses del año (tabla 1).
 3. Aumentar el consumo de leguminosas. Los frijoles (una de las leguminosas, además de las lentejas, habas y garbanzos) son un platillo muy nutritivo, barato y rico que puedes preparar para toda tu familia; además, puedes combinarlo con una sopa con verduras e incluso variar con lentejas y garbanzos.
 4. Comer más tortilla de maíz, avena y arroz. Todos estos cereales tienen muchos nutrientes, además de ser baratos y se pueden usar para muchos platillos. Y vamos a evitar comer harinas como las tortillas de harina y pan de caja, ya que estos cereales tienen más “carga glucémica”, el cual se refiere a que tu glucosa o “azúcar” en sangre se eleve mucho más rápido de lo saludable, y esto se relaciona con enfermedades cardiovasculares, como diabetes u obesidad.
 5. Comer más pollo, pescado, huevo y frijol; a diferencia de carnes de res y carnes procesadas. Estas últimas nos dañan la salud, además de que su producción afecta más al medio ambiente al contaminar el aire, el agua y la tierra; usa también mucha agua y libera gases que causan el cambio climático.
 6. Evitar en nuestra dieta alimentos ultra procesados, por ejemplo: papitas, galletitas, pan dulce, embutidos y cereales de caja. Estos alimentos tienen mucha grasa, sal y/o azúcar, que sabemos que en exceso son muy malos para nuestra salud y la de nuestros seres queridos, y pueden desarrollar enfermedades como: diabetes, hipertensión, obesidad, entre otras.

Tabla 1. Frutas y verduras de temporada de los primeros 6 meses del año.

Mes	Frutas	Verduras
Enero / febrero	Zarzamora, fresa, mandarina	Champiñón, espárragos, berenjena, chile poblano, ejote, flor de calabaza, jalapeño, poro, rábano, tomate verde
Marzo	Melón, naranja, papaya, mamey	Brócoli, calabacita, chícharo, chayote, nopal, pepino
Abril	Cereza, melón, toronja, limón	Brócoli, espárragos, zanahoria, lechuga
Mayo	Ciruela, fresa, chabacano, limón, mamey, mango, melón, pera, naranja, papaya, sandía, toronja, plátano, piña	Berenjena, cebolla, acelga, ajo, betabel, col, coliflor, chícharo, chile verde, ejote, espinaca, jitomate, lechuga, zanahoria
Junio	Ciruela, uvas, chabacano, durazno, higo, limón, melón, papaya, piña	Brócoli, calabacita, chayote, chícharo, cilantro, ejote, espinacas, pepino

7. Elegir el agua natural como nuestra bebida favorita de hoy en adelante, para todos nuestros tiempos de comida. Dejar “a un lado” todos los refrescos, jugos industrializados y bebidas azucaradas. Estos últimos tienen mucha azúcar, lo que es malo para nuestra salud.
8. Evitar el consumo de alcohol. Además de los posibles riesgos que conlleva un estado de ebriedad, el consumo excesivo de alcohol se relaciona con enfermedades del hígado, por ejemplo: cirrosis (esta enfermedad es cuando el hígado se daña mucho y ya no puede trabajar bien porque se pone duro y con cicatrices). Al evitar su consumo, podemos mejorar el bienestar de nuestra salud física, mental y la de nuestras familias.
9. Hacer más actividad física, como salir al parque a caminar con tu mascota, practicar algún deporte o simplemente bailar con tu canción favorita; en vez de pasar mucho tiempo sentados o acostados viendo alguna pantalla, evitando así el sedentarismo, para prevenir el riesgo de enfermedades (enfermedades del corazón, diabetes mellitus tipo 2, obesidad y problemas de los músculos y los huesos).
10. Pasar más tiempo comiendo junto a nuestros seres queridos, ya sea en el comedor de tu casa con tus padres, hermanos o hijos, hasta en el trabajo o en la escuela con tus amigos, para lograr una mayor comunicación y convivencia, además de que comer acompañados nos puede ayudar a controlar las porciones que comemos y también a disfrutar más el sabor de los alimentos.

Tabla 2. Equivalentes recomendados al día por grupo de edad.

Grupo de alimento	Escolares		Adolescentes		Adultos	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Verduras	4	4	5	4	5	4
Frutas	3	3	3	3	2	2
Leguminosas	1-2	1-2	2	1-2	2	1-2
Cereales y tubérculos	6-9	5-8	8-12	7-10	9-11	6-9
Carnes de res	3	3	3-4	3-4	3-4	3-4
Otras carnes (puerco, borrego o cabra)	2-3	2-3	3-4	2-3	3-4	2-3
Pollo y otras aves	5-8	5-7	6-11	5-7	8-11	5-7
Pescados y mariscos	3-4	3-4	4	3-4	4	3-4
Huevo	4-6	4-6	7	7	7	7
Agua natural	13 tazas	9 tazas	11 tazas	8 tazas	5 a 8 tazas	5 a 7 tazas

A continuación, se muestra la tabla 2 donde encontrarás algunos equivalentes [4] (aquella porción de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y en cantidad) recomendados que cada grupo de edad debería comer al día para llevar una vida saludable:

Conclusiones

Hoy en día tenemos más información y opciones para comer que antes, pero es nuestra responsabilidad elegir día con día una alimentación saludable y sostenible que nos contribuya positivamente a la salud y que el impacto o daño al medio ambiente sea muy bajo, y optimizando los recursos naturales y humanos; al mismo tiempo que esta alimentación esté acorde con nuestras tradiciones culinarias. Adoptar estas 10 recomendaciones, en conjunto con la práctica regular de actividad física [5], puede mejorar nuestro estado nutricional y salud, y contribuir a la preservación de nuestra cultura alimentaria. Finalmente, recordar que siempre es importante consultar a un nutriólogo antes de modificar sustancialmente los hábitos actuales, debido a que son los profesionales de la salud más capacitados para recomendar cambios en los patrones dietéticos.

Referencias

1. Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022 (ENSANUT 2022) [Internet]. Cuernavaca, México: INSP; 2023 [citado 2025 jun 05]. Disponible en: <https://www.insp.mx/ensanut>
2. Gobierno de México. Guías alimentarias para la población mexicana [Internet]. Ciudad de México: gob.mx; 2023 may 19 [consultado 2025 feb 12]. Disponible en: <https://www.gob.mx/promosalud/documentos/guias-alimentarias-para-la-poblacion-mexicana?state=published>

3. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Frutas y verduras de temporada, sabor, nutrición y calidad [Internet]. Ciudad de México: gob.mx; 2019 abr 4 [consultado 2025 ene 15]. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/frutas-y-verdura-de-temporada-sabor-nutricion-y-calidad>
4. Ana P, Berenice P. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ª ed. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A.C; 2022.
5. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [consultado 2025 feb 12]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/item/9789240014886>

Erika Noemí Tapia Oros Prestadora de Servicio Social, Licenciatura en Nutrición, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG).

Eric Arturo Hernández García Prestador de Servicio Social, Licenciatura en Nutrición, CUCS, UdeG.

Sergio Alejandro Copado Águila Laboratorio de Evaluación del Estado Nutricional, Departamento de Clínicas de la Reproducción Humana, Crecimiento y Desarrollo Infantil, CUCS, UdeG.

Contacto: sergio.copado@academicos.udg.mx