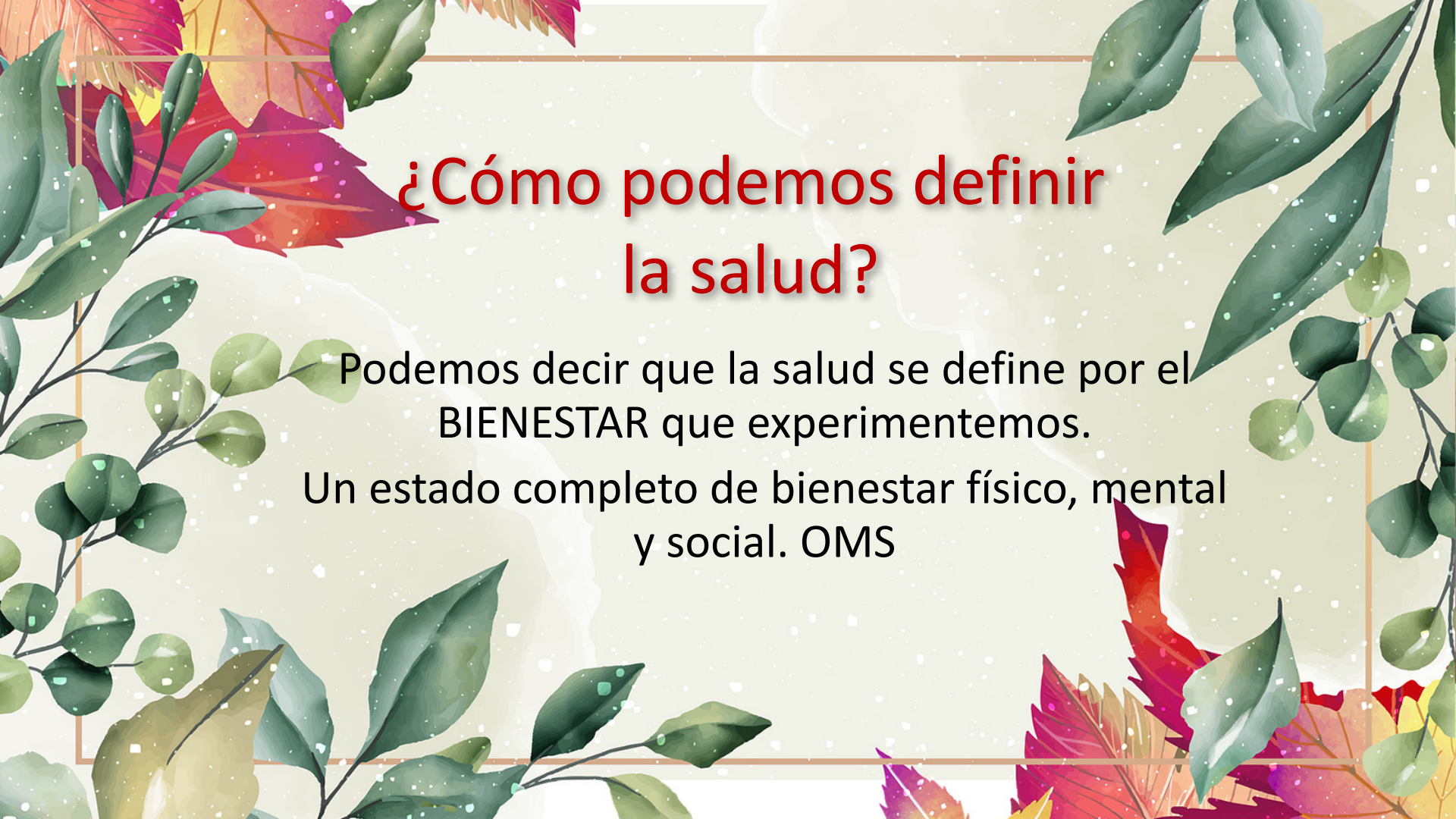




Desarrollo y
Salud Integral
DE LAS RELIGIOSAS EN MÉXICO

Nutrición, cambio de mentalidad y alimentación saludable

The background of the slide is a light beige color with a subtle pattern of small white dots. It is framed by a thin brown border. The corners and edges are decorated with various autumn leaves and greenery. In the top-left and bottom-right corners, there are clusters of colorful autumn leaves in shades of red, orange, and yellow. Along the left and right sides, there are green leaves and branches, some with small green berries or buds.

¿Cómo podemos definir la salud?

Podemos decir que la salud se define por el BIENESTAR que experimentemos.

Un estado completo de bienestar físico, mental y social. OMS



Y el Bienestar está directamente relacionado con la Nutrición

- Somos seres inteligentes y parecería que perdemos esta inteligencia a la hora de decidir qué y cómo comemos.
- Somos lo que comemos y comemos como nos sentimos.



- La crisis mundial de Nutrición, que ya padecíamos antes del COVID-19, se ha agravado enormemente, y se observan tendencias preocupantes en todas las formas de malnutrición, desde el hambre hasta la obesidad.

Nutrición

Abordaremos:

- Compromiso comunitario
- Información accesible para las Hermanas
- Hábitos colectivos de pensamientos y acciones
- Alimentación saludable



Compromiso Comunitario

- Convocar una reunión en la que pueda plantearse la necesidad de una Nutrición sana.
- Eliminar la idea de que se trata de problemas individuales porque lo que afecta a una hermana nos afecta a todas.

Compromiso Comunitario

- Nos encontramos ante cuestiones complejas y muchas veces no evidenciadas y que debemos abordar entre todas, trabajando conjuntamente, para poder llegar a cambiar nuestra perspectiva actual acerca de la Nutrición.
- Se necesitará información y que sea accesible para las hermanas, para que se llegue a un cambio en nuestra mentalidad.
- Este cambio de mentalidad será el reto más importante que enfrentaremos.

Compromiso Comunitario

- Es importante destacar el papel singular y vital de todas las partes interesadas a la hora de demostrar por qué la colaboración y la coordinación son la única manera de conseguir resultados sostenibles en materia de nutrición.
- Todos los hermanas tienen una posición, una capacidad y una responsabilidad únicas en este complejo panorama, y todas deben asumir su papel si queremos llegar a tener resultados.
- Si seguimos haciendo las mismas cosas obtendremos los mismos resultados.

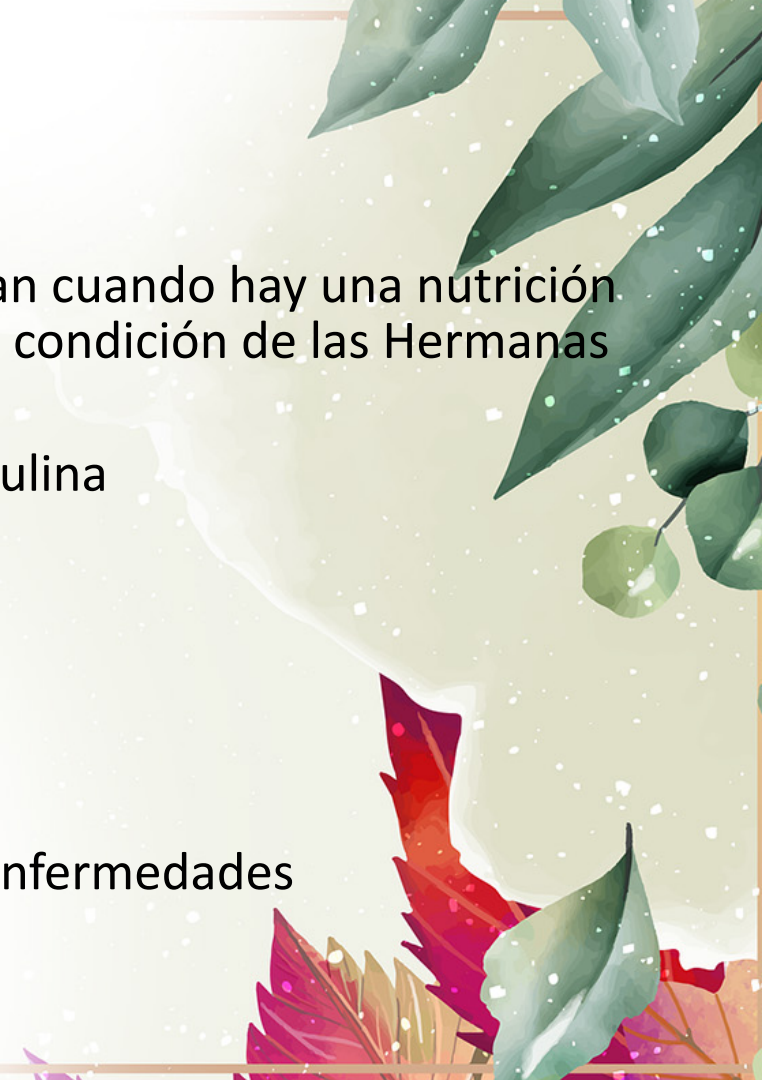
Compromiso Comunitario

- Se necesitará un plan de acción por etapas que vaya siguiendo un ritmo, no se puede aplicar de una forma tajante sino paso a paso. No hay cambios inmediatos tenemos que saber que los cambios se dan a largo plazo. Intentando, cayendo, regulando. Y volver a intentar.
- Y no se trata de querer alcanzar metas irreales, o fantasías de que todo puede cambiar con poco esfuerzo.
- Y además de esto se necesita la decisión para hacerlo sin esperar a que llegue el momento adecuado, el tiempo favorable para implementar cambios porque eso nunca llegará, tendemos a procrastinar. ¿Y eso cómo?
- Es importante también favorecer el seguimiento de personas profesionales que puedan hacer una evaluación real del estado de nutrición de cada una de las hermanas. Para partir de la realidad y tener una valoración adecuada.

Información actualizada

- Principales enfermedades que se presentan cuando hay una nutrición deficiente y no adecuada para la edad y la condición de las Hermanas
- Diabetes, pre-diabetes, resistencia a la insulina
- Problemas cardiovasculares
- Enfermedades neurodegenerativas

Estos problemas de salud se conocen como enfermedades cardiometabólicas





Diabetes, prediabetes y resistencia a la insulina.

Habíamos visto que es una enfermedad que va en aumento en toda la población mundial.

Los datos y cifras sobre la diabetes muestran la creciente carga mundial que supone para las personas, las familias y los países. Según el Atlas de la Diabetes de la FID (2021), el 10,5% de la población adulta (20-79 años) tiene diabetes, y casi la mitad desconoce que padece esta enfermedad.

Lo que me interesa aquí es que podamos crear conciencia de las consecuencias cuando a una hermana con diabetes no se le da seguimiento, que no tiene una buena alimentación y que no hace ejercicio.



Food



Activities



Medications





En nuestras comunidades la mayoría de nosotras recurrimos a la prueba de glucosa pinchando un dedo para sacar una gota de sangre y usando un medidor de glucosa en sangre o glucómetro. Todas estamos familiarizadas con este aparato que se ha hecho cotidiano.

Sin embargo cuando nos damos cuenta del nivel alto de azúcar en sangre de una hermana no solemos continuar con hacer una revisión de su dieta o de pedirle que haga ejercicio o motivarla para que tome conciencia de su problema. Si acaso se cuida un día o dos pero no hay un cambio significativo en su dieta.

Hacer conciencia implica hablarle de manera clara de las consecuencias de manejar un nivel elevado de azúcar en sangre. Esto quiere decir qué...



Enfermedad cardiovascular

Afecta al corazón y los vasos sanguíneos y puede provocar complicaciones mortales como infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.



Ojo complicaciones

Causada por niveles elevados de glucosa en sangre, presión arterial y colesterol que pueden provocar pérdida de visión y ceguera.



Enfermedad renal

Causada por daños en los pequeños vasos sanguíneos de los riñones que pueden provocar una función renal ineficaz o insuficiencia.





Enfermedad nerviosa

Puede afectar gravemente a diversas funciones corporales, siendo el impacto más común y significativo en las extremidades inferiores, especialmente en los pies.



Complicaciones orales

Aumentar el riesgo de inflamación de las encías (periodontitis), una de las principales causas de pérdida de dientes.





Hay veces en que no se diagnostica bien o se diagnostica tarde o le preguntas a las hermanas y te dicen que hoy sí tuvieron bien sus niveles de azúcar y que pueden comer ese pastel que está tan rico.

Y entonces se confía y se dan los terribles picos de azúcar que empiezan a ocasionar descontrol en los niveles de glucosa.

No es buena pedagogía que las asustemos pero sí es importante que se especifiquen los riesgos y qué puede suceder con una diabetes que no se atiende. O que sólo toma medidas puntuales cuando los niveles de azúcar están altos.

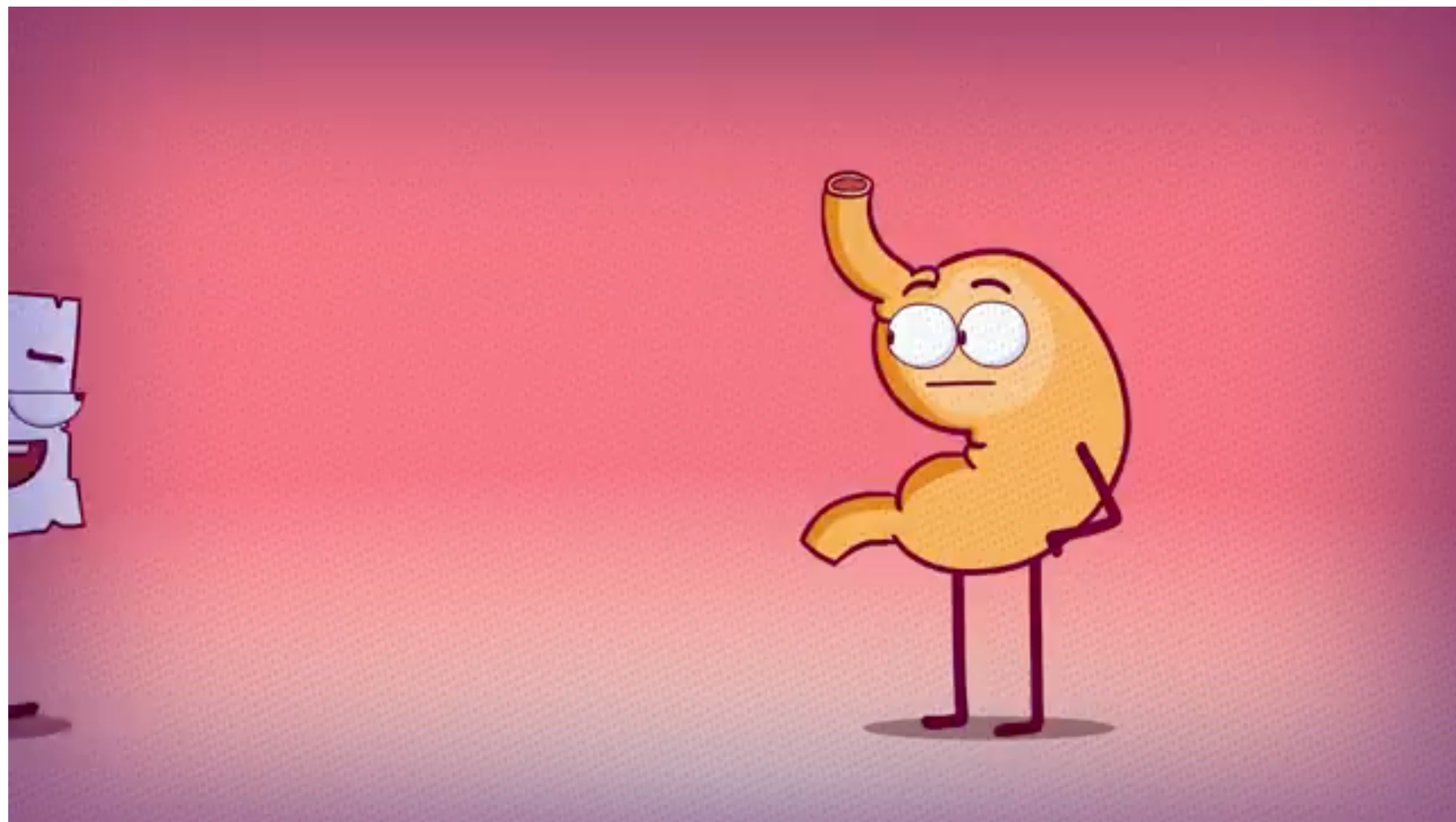


Picos de azúcar: son los incrementos súbitos y significativos en los niveles de glucosa en sangre, que se producen cuando se consumen alimentos con gran cantidad de carbohidratos. Cuando esto pasa le pides a tu páncreas que libere gran cantidad de insulina y por lo tanto empieza a agotarse.

Tiene que liberar gran cantidad y encuentra resistencia y por lo tanto no se aprovecha esa energía para alimentar a las células y se va depositando en otras partes, hígado, por ejemplo. O se va al depósito de grasa que se está formando alrededor de nuestra cintura.

Para las personas diabéticas, es importante seguir una dieta sana y equilibrada que incluya los principales grupos de alimentos, a fin de mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de los valores deseados y retrasar o evitar las complicaciones relacionadas con la diabetes.

<https://youtu.be/9bGgtPNROqM?si=KrRBg7PoK29Au-vw>





Síntomas de la diabetes tipo

Los síntomas de la diabetes tipo 2 son similares a los de la diabetes tipo 1 e incluyen:

- Sed excesiva y boca seca
- Micción frecuente
- Falta de energía, cansancio
- Cicatrización tardía de heridas
- Infecciones recurrentes de la piel
- Visión borrosa
- Hormigueo o entumecimiento en manos y pies.

Estos síntomas pueden ser leves o estar ausentes, por lo que las personas con diabetes tipo 2 pueden vivir varios años con la condición antes de ser diagnosticadas.



Problemas cardiovasculares

Cuánto afecta la nutrición en los problemas cardio-vasculares, como son la hipertensión, hipercolesterolemia, la obesidad.

Aunque existen factores genéticos relacionados con estas enfermedades, una dieta equilibrada puede ayudar mucho en el manejo de los problemas asociados a ellas. Es cierto que conforme vamos avanzando en años muchos de estas enfermedades se presentan, pero sí podemos hacer que no sean un factor de riesgo cuando se presenten otro tipo de eventos que amenacen nuestra salud.

En este caso es importante checar las porciones. Actualmente cualquier dietista no propone Planes de alimentación basándose en calorías. Sino en porciones y aclarando cuáles alimentos en el caso de alguna enfermedad de este tipo tienen que evitarse.



Enfermedades neurodegenerativas

Nunca se insistirá bastante en el daño que hace la azúcar al cerebro. Llama mucho la atención cómo existen algunos artículos científicos actualizados que avalan que el exceso de azúcar puede agravar el Alzheimer u otras enfermedades neuro-degenerativas. Como veíamos al hablar de la diabetes, se pueden dar derrames cerebrales o ictus. También afecta a la memoria y a la capacidad de concentrarse y aprender.

Se hacen estudios muy serios en los cuales se nos habla de la adicción que la azúcar produce, porque como vimos en el video liberan dopamina que es un neurotransmisor que no es que aumente el placer sino que nos anima a repetir comportamientos que nos ayudan a sobrevivir. Cuanta más dopamina se libera más probable es que repitamos esa conducta. Es como una recompensa.

Y también el consumo de grasas junto con la azúcar son alimentos que pueden aumentar la dopamina hasta un 200% por encima de los niveles normales.



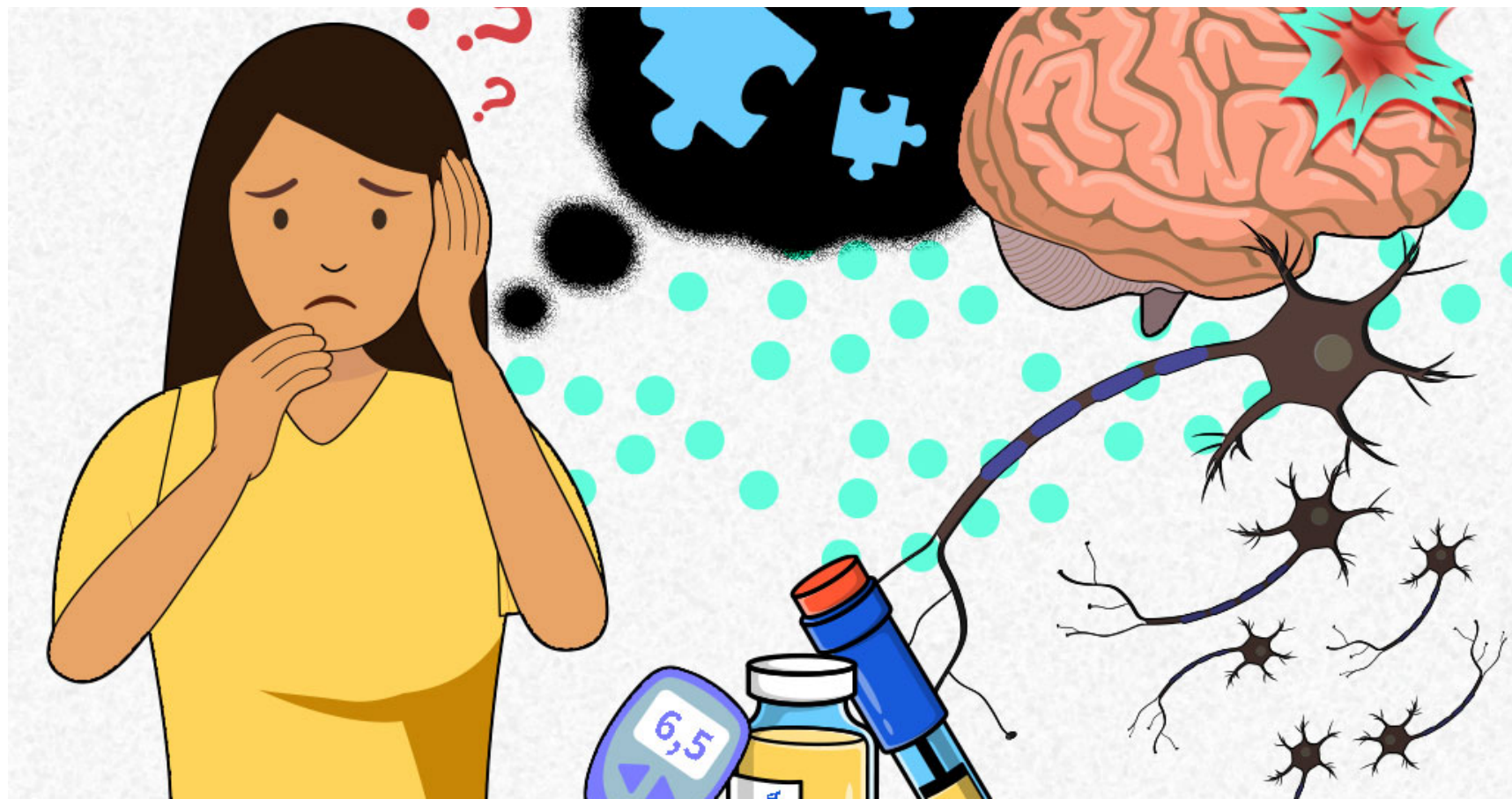
Esto es lo que contribuye a que sean altamente adictivos. Hay en el mercado muchos alimentos ultra procesados, son alimentos predigeridos para potenciar al máximo la velocidad de liberación de la dopamina. Y cuanto más rápido afecte al cerebro más adictiva es la sustancia.

Después de un día estresante, o de un mal rato o cuando estamos aburridas lo que buscamos es ese shot de dopamina que nos ayude ante la situación cualquiera que ésta sea.

Fuente: ¿Cómo afecta el azúcar y la grasa al cerebro?

National Geographic. Por Allie Yang

19 de enero de 2023





¿Preguntas?
Aclaraciones
Resonancias



Hábitos colectivos de pensamientos y acciones en relación a la Nutrición

Al enfrentarnos a un cambio de mentalidad y cuando hablamos de cambio de hábitos, nos vamos a enfrentar a veces con:

Creencias o ideas adquiridas por ejemplo: *“en la Vida Religiosa hay que adaptarse y se tiene que comer lo que nos dan, sin buscarnos a nosotras mismas”*. *“Nada de dietas porque eso es estar muy pendiente de tu figura”*. *“Y venimos a vivir el olvido propio”*.

Justificaciones o resistencias y las más comunes: *“ya no le insistas porque no entiende”*; *“déjala ya, es mejor porque de todos modos de algo nos tenemos que morir”*; *“pues si se va a morir que muera feliz”*. *“No si ayer no tome dulce”*.



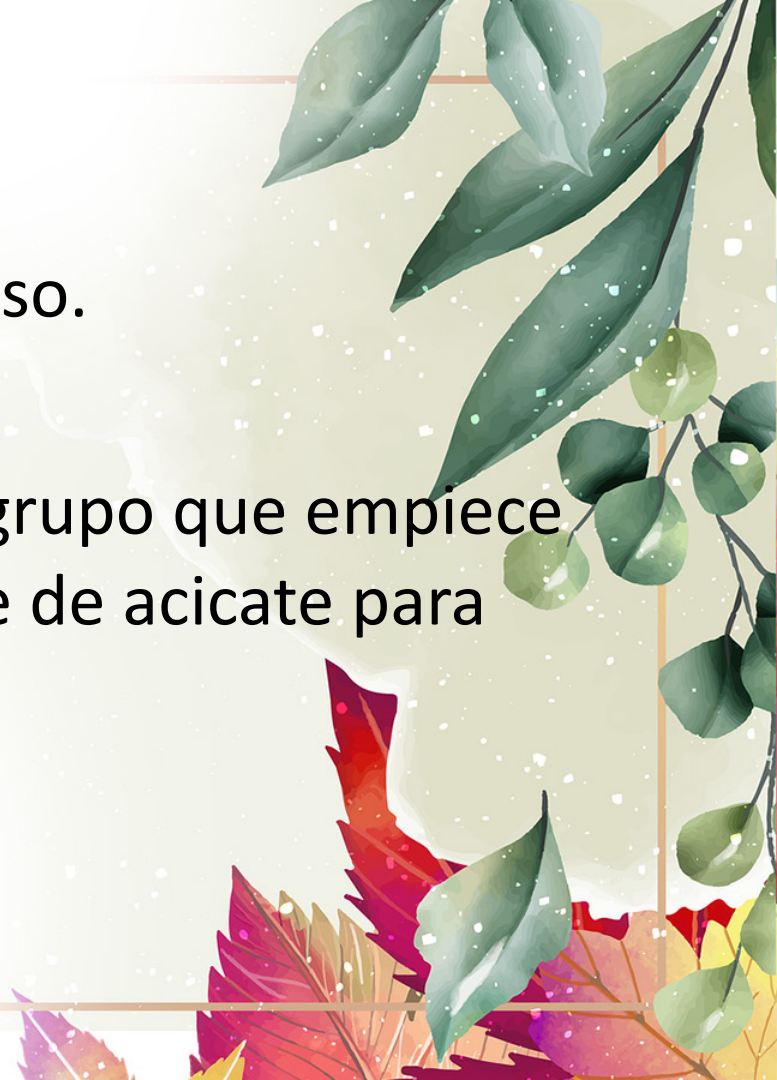
O con la ley del menor esfuerzo, porque es más fácil sacar una bolsita de papas fritas y o de chicharrones que hacer una ensalada para amenizar una fiesta. Y nos falta creatividad a la hora de planear o preparar alimentos nutritivos.

Una parte muy importante que habría que revisar es nuestras conversaciones en las comidas. Lo importante es que en las horas de comida cuando estamos juntas compartiendo se procuren conversaciones agradables.

Y por favor evitar hablar de otras comidas que generan el antojo y que no ayudan a saborear lo que ya tenemos en frente de nosotras.

Cambio de Hábitos

- Caminando hacia un círculo virtuoso.
- Se puede iniciar con un pequeño grupo que empiece este cambio de hábitos y que sirva de acicate para toda la comunidad.





Lo que ayuda mucho es hacer listas de compras y comprar lo necesario porque si en la despensa dejamos alimentos que no nos nutren y sólo nos hacen mal, seguro será muy difícil que en algún momento no cedamos a la tentación. Acuérdense que la mercadotecnia es impresionante. A veces es una verdadera batalla no caer en sus redes.

Los cambios de hábitos están relacionados con la frecuencia y con la recompensa. Es increíble cómo nuestro cerebro puede reaccionar cuando se le entrena. La viejísima historia del conductismo o el condicionamiento operante. (Perro de Pavlov y Teoría de Skinner).

Un patrón de conducta puede ser creado o intensificado si es asociada una recompensa o inversamente disminuido si es asociado con una sanción.



Ayuda mucho hacer Menús semanales

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Media mañana							
Comida							
Merienda							
Cena							





“Siembra un pensamiento, cosecha una acción, siembra una acción, cosecha un hábito. Siembra un hábito, cosecha un carácter, siembra un carácter, cosecha un destino”

Hábito	Implica actitudes de	Resultado	Impacto
Tomar verduras	Determinación	Mejor digestión	Menos medicina
No tomar refresco	Fuerza de voluntad	Control de azúcar	Bienestar
Incluir pescado	Cooperación	Recibo Omega 3	Menos dolor en las articulaciones

Alimentación saludable



Como ya habíamos comentado en el curso anterior es importante que tu alimentación tenga todos los nutrientes.

MyPlate para Adultos Mayores
MyPlate for Older Adults

Frutas y Vegetales

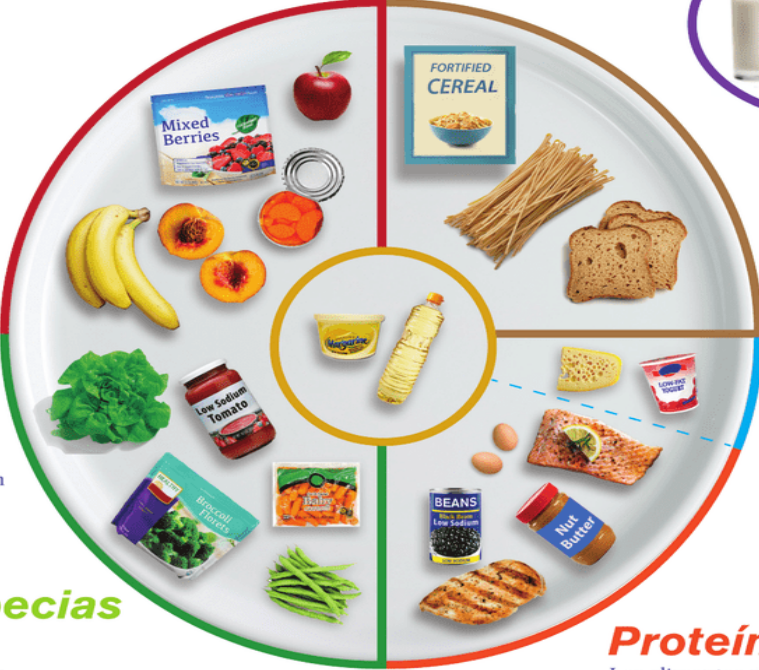
Las frutas y vegetales enteros son ricos en nutrientes importantes y fibra. Elija frutas y vegetales con pulpa de colores intensos. Entre los enlatados, elija aquellos envasados en sus propios jugos o bajos en sodio.

Aceites saludables

Los aceites vegetales líquidos y las margarinas untables proveen ácidos grasos importantes y algunas vitaminas solubles en grasas.

Hierbas y Especies

Use una variedad de hierbas y especias para realzar el sabor de las comidas y reducir la cantidad de sal agregada.



Líquidos

Beba abundante líquido. El líquido puede provenir del agua, té, café, sopas, frutas y vegetales.

Granos

Los granos enteros y los alimentos fortificados son buena fuente de fibra y vitaminas del complejo B.

Lácteos

La leche libre de grasa y reducida en grasa, los quesos y los yogures proveen proteínas, calcio y otros nutrientes importantes.

Proteína

Los alimentos ricos en proteína proveen muchos nutrientes importantes. Elija una variedad incluyendo frutos secos, frijoles, pescado, carne magra y aves.

¡Recuerde que debe mantenerse activo!





Es cierto que algunas de nuestras hermanas no tienen diabetes pero tienen colitis, gastritis, hernia hiatal, reflujo o úlceras aquí es importante también que tengamos cuidado con la alimentación.

Algo que puede ayudar mucho es tomar probióticos. Porque ayudan a restaurar tu microbiota, de la que ya habíamos hablado y también porque son importantes para absorber mejor los nutrientes.

Y tomar prebióticos que alimentan a los probióticos. Lo que puede ayudar también son las enzimas digestivas, que te ayudan a digerir mejor porque tu cuerpo cada diez años pierde más enzimas digestivas. También es importante tomar Omega 3.



Y definitivamente si es mucha la inflamación y la colitis hay que suspender las harinas refinadas, las grasas trans, saturadas y la azúcar refinada, todo lo frito, lo empanizado, lo capeado.

Intentar evitar los industrializado y lo empaquetado. Todo lo que no salga de la tierra y que sea más natural empeora la gastritis y en general cualquier inflamación.

Empezar con la fibra es una buena opción, y después proteína y al final carbohidratos. Y pensar que tomar cereal con yogur o leche en el desayuno y la cena es muy saludable es un terrible error. Son puros carbohidratos que no cumplen los requisitos básicos de los principales nutrientes.



Consejos para una dieta más sana:

- Elija agua, café o té en lugar de jugos de frutas, refrescos u otras bebidas azucaradas.
- Come al menos tres raciones de verduras al día, incluidas las de hoja verde.
- Come hasta tres raciones de fruta fresca al día.
- Elige frutos secos, una pieza de fruta fresca o un yogur sin azúcar como tentempié.
- Elija cortes magros de carne blanca, aves o marisco en lugar de carne roja o procesada.
- Si tomas mantequilla de cacahuete que sea de la marca Kirkland, no la Skippy que tiene mucha azúcar.
- Elige pan, arroz o pasta integrales en lugar de pan, arroz o pasta blancos.
- Elige grasas insaturadas (aceite de oliva, pero que sea extra virgen porque el otro lo mezclan con otro tipo de aceite). ¿Cómo distinguir?

PREFIERE:

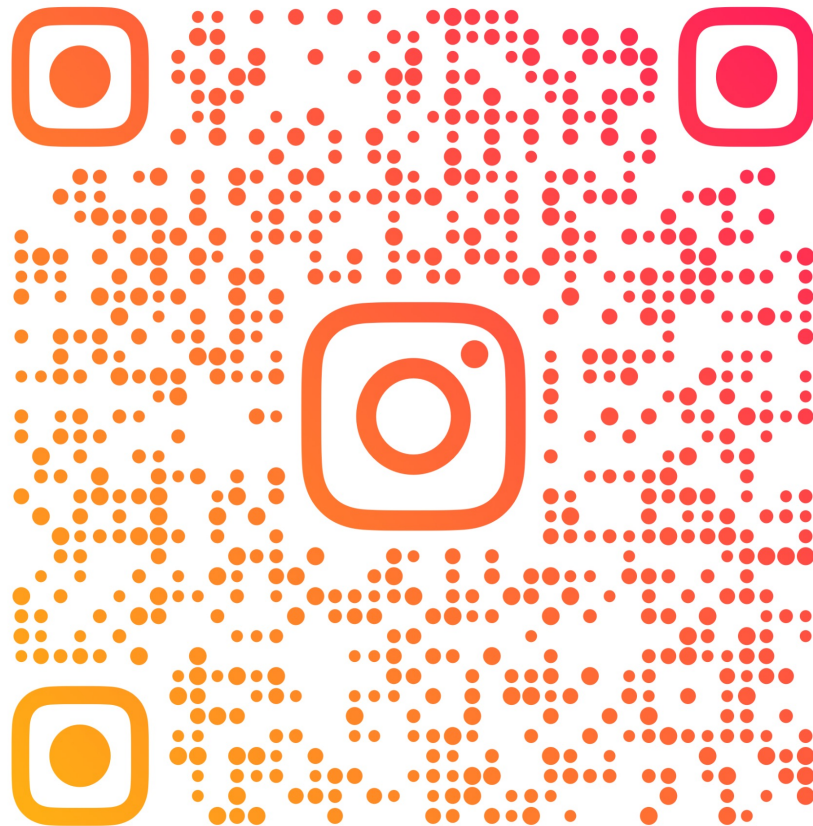
Grasas Monoinsaturadas
Grasas polinsaturadas



DISMINUYE:

Grasas Trans
Grasas Saturadas





PUBLICACIÓN COMPARTIDA EL 15 DE ABRIL DE 2021

Guía de aceites

		Punto de humo	Ideal para
	Aceite de Aguacate	260°C / 500°F	Cocinar
	Ghee / mantequilla clarificada	250°C / 487°F	Cocinar
	Aceite de coco	232°C / 450°F	Cocinar
	Aceite de oliva extra virgen	160°C / 320°F	Crudo
	Aceite canola	107°C / 226°F	✗
	Aceite de girasol	107°C / 225°F	Crudo

@carmelita.saludable



Descubramos el mundo de las semillas.

Las semillas son una excelente opción para aderezar tu ensalada, y darle un sabor diferente a tus alimentos y que sí no eres muy adicta a las verduras te puedan saber rico: Chía, linaza, semillas de girasol, almendras, nueces. Sólo que no sean tostadas o saladas previamente.

Suplementos. Ahora se ofrecen un montón de suplementos. Hay que saber elegir bien.

Sustitutos de azúcar: es mejor evitarlos, o tomar sólo un sobre al día.



Recomendaciones de libros o videos:

Los videos de Nazareth Castellanos doctora en Neurociencia. “Neurociencia del Cuerpo” Ed. Kairós 2022

Los libros: “La Revolución de la Glucosa”. Jessie Inchauspé. Planeta Libros.

“Adiós a la Inflamación” Sandra Moñino. HarperCollins



FIN





Control continuo de la glucosa (MCG)

La monitorización continua de la glucosa (MCG) se ha convertido en uno de los avances fundamentales para el control de la diabetes. A diferencia del autocontrol de la glucosa en sangre, que implica pincharse el dedo y extraer sangre, los dispositivos de MCG ofrecen una solución más fácil de usar y menos intrusiva para medir los niveles de glucosa.

Para las personas con diabetes de tipo 2 tratadas con insulina, los dispositivos de MCG pueden mejorar la calidad de vida y el bienestar al proporcionar datos en tiempo real que ayudan a tomar decisiones informadas sobre la dieta, la dosis de insulina y el estilo de vida en general.





