



**DE LOS HÁBITOS DE  
ALIMENTACIÓN A LA ESCUCHA  
ACTIVA**



Contacto para enviar publicaciones:  
[redicinaysa@ugto.mx](mailto:redicinaysa@ugto.mx)

REVISTA DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA, Vol. 17 No. 4, Julio-agosto 2024, es una publicación electrónica, bimestral, editada por la Universidad de Guanajuato, Lascrain de Retana No. 5, Zona Centro, Guanajuato, Gto., C.P. 36000, a través del Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, Campus León en colaboración con el Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. Dirección: 4º Piso, Torre de Laboratorio del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria del Departamento de Medicina y Nutrición de la División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. Dirección: Blvd. Puente del Milenio 1001; Fraccionamiento del Predio de San Carlos, C.P. 37670, León. Tel. (477) 2674900, ext 3677, Guanajuato, México. <http://www.redicinaysa.ugto.mx/>, E-mail: [redicinaysa@ugto.mx](mailto:redicinaysa@ugto.mx). Directora Editorial: Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2014-121713184900-203 e ISSN: 2007-6711, ambos en trámite y otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Coordinación de Sistemas y Servicios Web del Área de Comunicación y enlace del Campus León. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guanajuato.



**DE LOS HÁBITOS DE  
ALIMENTACIÓN A LA ESCUCHA  
ACTIVA**



Contacto para enviar publicaciones:  
[redicinaysa@ugto.mx](mailto:redicinaysa@ugto.mx)

REVISTA DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA DE NUTRICIÓN AMBIENTAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA, Vol. 17 No. 4, Julio-agosto 2024, es una publicación electrónica, bimestral, editada por la Universidad de Guanajuato, Lascrain de Retana No. 5, Zona Centro, Guanajuato, Gto., C.P. 36000, a través del Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, Campus León en colaboración con el Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. Dirección: 4º Piso, Torre de Laboratorio del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria del Departamento de Medicina y Nutrición de la División de Ciencias de la Salud., Campus León, Universidad de Guanajuato. Dirección: Blvd. Puente del Milenio 1001; Fraccionamiento del Predio de San Carlos, C.P. 37670, León. Tel. (477) 2674900, ext 3677, Guanajuato, México. <http://www.redicinaysa.ugto.mx/>, E-mail: [redicinaysa@ugto.mx](mailto:redicinaysa@ugto.mx). Directora Editorial: Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2014-121713184900-203 e ISSN: 2007-6711, ambos en trámite y otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Coordinación de Sistemas y Servicios Web del Área de Comunicación y enlace del Campus León. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad de Guanajuato.

## DIRECTORIO

**Dra. Claudia Susana Gómez López**

Rector General

**Dr. Salvador Hernández Castro**

Secretario General

**Dr. José Eleazar Barboza Corona**

Secretario Académico

**Dra. Graciela Ma. de la Luz Ruíz Aguilar**

Secretaria de Gestión y Desarrollo

**Dr. Mauro Napsuciale Mendivil**

Director de Apoyo a la Investigación  
y al Posgrado

**Dr. Carlos Hidalgo Valdez**

Rector del Campus León

**Dr. Tonatiuh García Campos**

Director de la División de Ciencias de la Salud

**Dra. Mónica Preciado Puga**

Directora del Departamento de Medicina y  
Nutrición

## COMITÉ EDITORIAL

**Dra. Rebeca Monroy Torres**

Directora Editorial y fundadora  
Universidad de Guanajuato, OUSANEG

**MIC. Ana Karen Medina Jiménez**

OUSANEG

**Dr. Jhon Jairo Bejarano Roncancio**

Universidad Nacional de Colombia

**Dr. Joel Martínez Soto**

Universidad de Guanajuato,  
Departamento de Psicología

**MIC. Ángela Marcela Castillo Chávez**

OUSANEG

**PLN Mónica Jazmín Hernández García**

OUSANEG

## CONSEJO EDITORIAL

**Mtra. Miriam Sánchez López**

Instituto Nacional de Cancerología

**Dr. Jorge Alegría Torres**

Campus Guanajuato

**Dr. Gilber Vela Gutiérrez**

Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas

**Dra. Elena Flores Guillen**

Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas,  
OUSANECH

**Dra. Gabriela Cilia López**

Universidad Autónoma de San Luis Potosí,  
OUSANESLP

**Dra. Adriana Zambrano Moreno**

Colegio Mexicano de Nutriólogos

**Dra. Alín Jael Palacios Fonseca**

Universidad Autónoma de Colima, OUSANEC

**Dra. Monserrat López**

Universidad de Guanajuato, Campus León

**Dra. Xóchitl S. Ramírez Gómez**

Universidad de Guanajuato, Campus Celaya

**Dr. Jaime Naves Sánchez**

Clínica de displasias, UMAE-IMSS T48. OUSANEG

**Dra. Silvia Solís**

Universidad de Guanajuato, Campus León

**Dra. Rosario Martínez Yáñez**

Universidad de Guanajuato, Campus Irapuato-Salamanca

**Dra. Fátima Ezzahra Housni**

IICAN. Universidad de Guadalajara (Cusur)

## DISEÑO

PLN Sara Viviana Sandoval Mercado  
OUSANEG

## SECCIÓN NOTICIAS

*LN. Deyanira Itzel Pérez Casasola,*

*PLN. Daniela Daana Domínguez Hernández*  
OUSANEG

# ÍNDICE

## REDICINAYSA

**3**

### **RESUMEN EDITORIAL**

Dra. Rebeca Monroy Torres

**4**

### **DIABETES TIPO 2: CÓMO PREVENIR SUS COMPLICACIONES**

Jairo Sánchez Vázquez, Silvia del Carmen Delgado Sandoval

**8**

### **HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Alberto Sosa Reyes, Silvia del Carmen Delgado Sandoval

**11**

### **ESCUCHA ACTIVA EN LA CONSULTA NUTRICIONAL**

Marcia Mendoza López

**14**

### **LA IDENTIFICACIÓN Y PÉRDIDAS POR ROEDORES EN BODEGA ACAPARADORA DE GRANO E IMPORTANCIA EN LA SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA**

Corona Navarro María Vianey, Bravo Vargas Elizabeth, Gasca Ventura José Alberto, Flores Elías José Cuauhtémoc, Vera Alcaraz Esmeralda

**19**

### **NOTICIAS**

LN. Deyanira Itzel Pérez Casasola, PLN. Daniela Daana Domínguez Hernández

# 1. RESUMEN EDITORIAL

En esta edición de julio agosto titulada “De los hábitos de alimentación a la escucha activa” se dedica un espacio a seguir con la promoción de los hábitos de alimentación adecuada principalmente en población joven, para lograr prevenir y disminuir las cifras actuales de las enfermedades crónico degenerativas como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, por ello el artículo titulado “Diabetes Tipo 2: cómo prevenir sus complicaciones” integra una breve revisión de las cifras recomendadas de glucosa en sangre y algunas recomendaciones y si se complementa con el abordaje de la promoción del artículo de “Hábitos saludables en estudiantes universitarios “ una población que es clave para seguir incidiendo en las acciones de prevención.

Pero el abordaje o promoción de estilos de vida saludable y fomentar hábitos de alimentación adecuada requiere de estrategias como lo abordado en el artículo de “Escucha Activa en la Consulta Nutricional”, donde la autora nos comparte que no basta sólo con la realización de la evaluación nutricional, o la intervención y monitoreo, sino que se deben integrar modelos de cambio de conducta con apoyo psicológico siempre y del profesional de la psicología, pero que los nutriólogos pueden integrar como un apoyo y no un diagnóstico psicológico. Por otro lado, si bien se aborda desde entornos de la consulta de Nutrición, esto también puede considerarse en entornos universitarios y escolares como lo ya abordado previamente.

Pasar de los hábitos de alimentación a la “La identificación y pérdidas por roedores en bodega acaparadora de grano e importancia en la seguridad y soberanía alimentaria” es de importancia este artículo seleccionado para el apartado de Ciencia e investigación, donde se tuvo el objetivo de identificar las pérdidas económicas a causa de los roedores en una bodega acaparadora de grano, con un análisis interesante en el papel que tiene el control de los roedores que si no es atendido se generarán pérdidas económicas derivado de la contaminación de los granos y todo lo que ello implica, esto es un tema de seguridad alimentaria desde la inocuidad alimentaria, pero se invita a los lectores a revisar este interesante estudio.

Finalmente, les dejamos con el apartado de noticias donde se realiza la difusión de las diferentes actividades y proyectos realizadas por integrantes del equipo editorial y del OUSANEG.

**Dra. C. Rebeca Monroy Torres, Directora Editorial de la REDICINySA**

## 2. AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

### DIABETES TIPO 2: CÓMO PREVENIR SUS COMPLICACIONES

Jairo Sánchez Vázquez<sup>1</sup>, Silvia del Carmen Delgado Sandoval<sup>2</sup>

*1 Estudiante Licenciatura en Nutrición de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra. 2 Profesora/Investigadora de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.*

*Contacto: División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, sede mutualismo, Universidad de Guanajuato. Avenida Mutualismo S/N, C.P. 38060, Celaya, Gto.*

**Contacto:** [sdelgado@ugto.mx](mailto:sdelgado@ugto.mx)

**Palabras clave:** Diabetes mellitus tipo 2, prevención, dieta correcta

La diabetes Tipo 2 es una enfermedad crónico-degenerativa caracterizada por la hiperglucemia (concentraciones elevada de glucosa en la sangre), que provoca daño vascular y múltiples complicaciones: neuropatía, retinopatía, nefropatía, infarto, enfermedad cerebro vascular, entre otras (1).

En México, el aumento de la prevalencia de la diabetes es notable. De acuerdo con los datos de la Encuesta de Salud y Nutrición (ENSANUT) de 2020, la prevalencia estimada fue del 15.7%, en tanto que, la ENSANUT del 2022, reportó una prevalencia del 18.3% (2). El incremento de la edad poblacional y una inadecuada alimentación se proponen como las principales causas en el aumento de los casos de diabetes (3).

#### Complicaciones microvasculares

La retinopatía, neuropatía y nefropatía se manifiestan esencialmente por un mal control glucémico. Las células retinianas, nerviosas y renales son independientes de la insulina, es decir, no requieren de la acción de la insulina para ingresar la glucosa a su interior. Una exposición constante a elevadas concentraciones de glucosa provoca alteraciones metabólicas en dichas células, siendo la hiperglucemia uno de los factores de riesgo mejor propuestos para el desarrollo de las complicaciones microvasculares de la diabetes (4).

#### Retinopatía Diabética

La retinopatía diabética es una de las principales causas de discapacidad visual, así como de la pérdida permanente de la vista en pacientes con diabetes. El tiempo de evolución de la enfermedad y la hiperglucemia constante son factores determinantes para su aparición. Asimismo, la hipertensión arterial y las dislipidemias (alteración de lípidos en la sangre) también contribuyen en su desarrollo. Por ello, para prevenir, o bien, retardar la retinopatía diabética, se recomienda acercarse a los valores de glucemia descritos en la tabla 1.1, tener un buen control lipídico y alcanzar las cifras de presión arterial deseadas en pacientes con diabetes (<130/<80 mmHg, pero no menos de 120/<70 mmHg y para adultos mayores de 65 años se sugiere mantener la presión arterial en un rango de 130 - 139/70 - 79 mmHg) (4).

Tabla 1. Metas glucémicas en pacientes con diabetes.

Hemoglobina glucosilada (A1c)	<7.0%
Glucosa capilar en ayuno	80 - 130 mg/dl
Glucosa capilar posprandial	<180 mg/dl*

### Neuropatía diabética

Las neuropatías diabéticas representan un conjunto de padecimientos que dañan a las células nerviosas, provocando múltiples alteraciones (1). Su prevalencia es alta, siendo la neuropatía diabética periférica distal la forma más frecuente que, a su vez, representa un factor de riesgo para el desarrollo de una de las complicaciones más severas de la diabetes: el pie diabético. Entre los factores de riesgo para la neuropatía diabética se encuentran el tiempo de evolución de la diabetes, hiperglucemia, dislipidemias (alteración de las lipoproteínas sanguíneas), hipertensión arterial, así como de la edad avanzada y la obesidad visceral (2). Por lo tanto, se sugiere un buen control de la glucosa en sangre, lípidos, presión arterial y el mantenimiento de un peso saludable para prevenir y/o retrasar la aparición de la neuropatía diabética (4). Asimismo, se recomienda realizar las pruebas diagnósticas en pacientes con diabetes tipo 1 con 5 años o más del debut de la enfermedad y en pacientes con diabetes tipo 2 a partir del diagnóstico de la diabetes, en al menos 1 vez al año (2).

### Nefropatía diabética

La nefropatía diabética (ND) representa la principal causa de enfermedad renal crónica en su fase terminal. Su prevalencia va en aumento y se estima que, el 40% de los pacientes con diabetes tipo 2 la padecen. Algunos criterios para su diagnóstico son la disminución de la tasa de filtrado glomerular (TFG), la microalbuminuria, que se refiere a la excreción de albúmina por la orina en concentraciones de 30 - 300 mg/24 horas, y otras lesiones renales (2). Son varios los factores de riesgo para la ND; sin embargo, la hipertensión arterial, las dislipidemias y la hiperglucemia son de suma importancia para su desarrollo, por ello es muy importante tener cifras controladas de presión arterial, idealmente menores de 130/80 mmHg, mantener un perfil de lípidos adecuado y mantener un peso saludable.

### Complicaciones macrovasculares

La enfermedad cardiovascular arterioesclerótica representa la principal causa de mortalidad en pacientes con diabetes. Alteraciones en el perfil lipídico, la hipertensión arterial, el tiempo de evolución de la diabetes, el sobrepeso u obesidad, así como la enfermedad renal crónica y los antecedentes familiares de enfermedad coronaria prematura son factores de riesgo importantes para el desarrollo de estas complicaciones.

## Recomendaciones importantes

- Mantener el control de la glucemia, procurando una dieta saludable, que incluya frutas, verduras, granos enteros, fuentes de proteínas magras, que les permitan a los pacientes alcanzar las metas de glucemia descritas en la tabla 1.1.
- Controlar la presión arterial, apoyándose del tratamiento farmacológico que el médico a cargo recomiende para cada paciente. Reducir el consumo de sodio a <2300 mg/ día ha mostrado beneficios para el control de la presión arterial.
- Mantener el control del colesterol LDL a <100 mg/dl, y el colesterol HDL a >40 mg/dl en hombres y >50 mg/dl) y la reducción de los triglicéridos a <150 mg/dl, con la ayuda de la farmacoterapia, dieta saludable y actividad física.
- En general, optar por una dieta bajas en hidratos de carbono, de bajo índice glucémico como la dieta mediterránea: que sea variada y equilibrada, incluyendo el consumo suficiente de verduras, frutas, granos enteros y alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.
- Realizar actividad física, al menos, 3 días por semana, en sesiones mínimas de 10 minutos y progresar hasta alcanzar 150 minutos de actividad física por semana, en sesiones mínimas de 30 minutos.
- Reducir el consumo de grasas saturadas a menos del 10% del total de la dieta.
- Evitar el consumo de alcohol y de tabaco.
- Mantenerse hidratado, evitando las bebidas azucaradas, preferir el agua natural.
- Mantener o disminuir el peso corporal, a partir de un tratamiento individualizado, dirigido por médico especialista, nutriólogo y, de ser necesario, psicólogo (1).

## Conclusiones

Siendo la diabetes tipo 2 una enfermedad crónica, que debe manejarse adecuadamente para evitar posibles complicaciones, como pudiera ser problemas con la retina o los riñones por mencionar algunas de las que se han abordado de manera previa, las evidencias han demostrado que dichas complicaciones son prevenibles si se logra mantener un adecuado control de los niveles de glucosa mediante un estilo de vida saludable: dieta adecuada y equilibrada, actividad física regular, manejo de estrés y un correcto apego al tratamiento médico; así como realizarse chequeos periódicos para monitorear la salud del corazón, ojos, riñones, extremidades (principalmente los pies).

Por lo que la educación en alimentación y salud juega un papel crucial para la prevención, los pacientes deben recibir información clara sobre su enfermedad, las complicaciones y sobre todo cómo se pueden controlar los riesgos asociados, para que tomen decisiones sobre su alimentación y salud. Con el apoyo y el trabajo de un equipo de salud multidisciplinar y el compromiso personal la persona con un diagnóstico de diabetes tipo 2 puede vivir de manera plena y evitar las complicaciones.



## Referencias

1. Secchi-Nicolás NC, Lavallo-González FJ, Garnica-Cuellar JC, Pavía-López AA, Mayorga-Butrón JL, Anda-Garay JC, et al. Guía mexicana de práctica clínica para el diagnóstico y tratamiento en pacientes adultos con diabetes tipo 2. *Rev Mex Endocrinología, Metabolismo y Nutrición*, 2024;3;10(92).
2. Basto-Abreu A, López-Olmedo N, Rojas-Martínez R, Aguilar-Salinas CA, Moreno-Banda GL, Carnalla M, et al. Prevalencia de prediabetes y diabetes en México: Ensanut 2022. *Salud Publica Mex*, 2023;13;65:s163-8.
3. Medina-Chávez JH, Vázquez-Parrodi M, Santoyo-Gómez DL, Azuela-Antuna J, Garnica-Cuellar JC, Herrera-Landero A, et al. Integrated Care Protocol: Chronic complications of diabetes mellitus 2. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*, 2022; 7;60(Supl 1): S19-33.
4. ElSayed NA, Aleppo G, Bannuru RR, Beverly EA, Bruemmer D, Collins BS, et al. Introduction and Methodology: Standards of Care in Diabetes. *Diabetes Care*, 2024; 47:s1-4.

### 3. TIPS SALUDABLES

#### HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

*Alberto Sosa Reyes<sup>1</sup>, Silvia del Carmen Delgado Sandoval<sup>2</sup>*

1 Estudiante de Licenciatura en Nutrición de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra. 2 Profesora/Investigadora de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.  
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, sede mutualismo, Universidad de Guanajuato. Avenida Mutualismo 303, C.P. 38060, Celaya, Gto.

**Contacto:** [sdelgado@ugto.mx](mailto:sdelgado@ugto.mx)

**Palabras clave:** Dieta saludable, Estudiantes universitarios, hábitos saludables

#### Dieta saludable

El tener una alimentación adecuada ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles y mantener un adecuado estado de nutrición. La Organización Mundial de la Salud (OMS)(1) considera una dieta sana aquella que es variada, para garantizar tener una amplia gama de nutrimentos esenciales, que considere frutas y verduras (al menos 5 porciones al día) y preferentemente de temporada; granos enteros, que son ricos en fibra y nutrientes; respecto a las proteínas, se recomienda el considerar carnes magras (con poca o nula grasa), pescado, pollo sin piel, lácteos bajos en grasa; para cubrir los requerimientos de grasa es recomendable optar por las grasas insaturadas como el aguacate, las nueces, almendras, procurar consumir alimentos que contengan ácidos grasos poliinsaturados (omega 3 y omega 6) que podemos encontrar en pescados como el arenque y el salmón, en semillas como la chía y lino; también es importante reducir el consumo de azúcares libres.

La Organización panamericana de la Salud (OPS) (2) en su Política de compras y servicios de alimentos para promover una alimentación saludable, hace énfasis en limitar el consumo de azúcares libres, cambiar el consumo de grasas saturadas, por insaturadas, pero sobre todo eliminar las grasas trans, limitar el consumo de sal y aumentar el consumo de cereales integrales. Además, recomienda el generar campañas de divulgación de información, talleres, sesiones informativas, para que se genere una mayor consciencia al momento de seleccionar los alimentos, para que opten por alimentos más saludables: apoyándose de personas con conocimientos sobre la materia como portavoces, que, en el caso de estudiantes del área de la salud, podrían ser los estudiantes de la licenciatura en nutrición.

#### Alerta con los factores de riesgo

Los factores de riesgo condicionan la alimentación de cada individuo dado que influyen, ya sea directa o indirectamente en la manera de conseguirlos, prepararlos, consumirlo e inclusive la cantidad en que se consumen. Estos están asociados a la disponibilidad de alimentos, los recursos económicos, la localización geográfica, la capacidad de elección, la oferta, los medios de comunicación, la influencia de la publicidad y la cultura.

Comenzando por el sedentarismo que se ha incrementado en las últimas generaciones, se entiende como un estilo de vida carente de movimiento o de actividad física (AF), ha sido de los factores principales en generar estilos de vida no saludables ya que se relaciona con ciertas problemáticas de salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define sedentarios o personas inactivas a aquellas que realizan menos de 90 minutos de AF (Actividad Física) por semana. Se caracteriza por ser de los principales causantes de acumulación de reservas energéticas, con el tiempo causa un incremento del peso corporal, presión arterial y colesterol en sangre, propiciando ciertas enfermedades como la obesidad, diabetes tipo 2, dislipidemias etc. (3).

Otro factor que considerar son los hábitos toxicológicos por ejemplo el consumo excesivo de alcohol, tabaco, medicamentos contraindicados y uso de drogas ilegales. Ciertos hábitos toxicológicos afectan la vida del paciente en su salud física y psicológica, puesto que lo convierten en un estilo de vida es decir una acción que realizan frecuentemente a lo largo del día; El cual de manera gradual provocará que decaiga el estado de salud del consumidor asociándolo con el desarrollo de DT2, daño al hígado, desnutrición, diferentes tipos de cáncer, dificulta el control de la presión arterial alta y lleva a problemas cardíacos a algunas personas (4).

También es importante considerar los patrones de sueño, pues debido a la carga académica, el uso de dispositivos antes de dormir, horarios irregulares, consumo de cafeína, bebidas energéticas, se puede ver mermado un adecuado hábito de sueño, que a su vez puede afectar su rendimiento académico pues se conoce que la falta de sueño afecta negativamente la capacidad cognitiva, la concentración y la memoria (creando un círculo vicioso); también se asocian con un mayor riesgo para el desarrollo de obesidad, DM2 y otras enfermedades cardiovasculares (5).

## Conclusiones

Es realmente importante que los estudiantes universitarios identifiquen sus necesidades calóricas y aprendan a hacer elecciones sanas respecto a su alimentación, pues algunos de ellos para poder estudiar han tenido que cambiar de ciudad, lo que implica que ahora son ellos mismos quienes seleccionan y preparan sus alimentos. En los universitarios, se ha observado una tendencia a patrones irregulares de comida, el consumo de alimentos procesados y la falta de nutrientes esenciales por la conveniencia y la limitación de tiempo. Por lo tanto, es fundamental promover la educación nutricional y proporcionar opciones de alimentos saludables tanto en los campus universitarios como en la vida cotidiana para fomentar hábitos alimenticios más equilibrados y mejorar la salud a largo plazo. Además, el promover conciencia sobre la importancia de un sueño adecuado y de calidad para el bienestar general y el éxito académico.

## Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. 2018 [citado el 26 de mayo de 2024]. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Organización Panamericana de la Salud. Marco de acción para formular y aplicar políticas de compras y servicios de alimentos en el sector pública para promover una alimentación saludable [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2023. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/58553>

3. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Ginebra; 2020.
4. Jahrami H, Saif Z, Trabelsi K, Ghazzawi H, Pandi-Perumal SR, Seeman M V. An Umbrella Review and a Meta-analysis of Metaanalyses of Disordered Eating Among Medical Students. *Alpha Psychiatry*, 2024;25(2):165-74.
5. Diaz-Candia C, Risco-Miranda C, Durán-Agüero S, Candia-Johns P, Díaz-Vásquez W. Association between diet, mental health and sleep quality in university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Int J Adolesc Med Health*, 2023;35(6):429-36.

## 4. POLITICA Y ECONOMIA

### ESCUCHA ACTIVA EN LA CONSULTA NUTRICIONAL

*Mtra. Marcia Mendoza López*

Docente de Tiempo Completo de la Facultad de Enfermería y Nutriología de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH).  
Facultad de Enfermería y Nutriología de la Universidad Autónoma de Chihuahua, Campus Universitario II.

**Contacto:** [mmlopez@uach.mx](mailto:mmlopez@uach.mx)

**Palabras clave:** Coaching, Nutrición, Comunicación, Escucha activa.

#### Introducción

La Consulta Nutricional es un proceso básico en la atención a las complicaciones en salud y nutrición, como el sobrepeso y la obesidad que son considerados problemas de salud pública significativos. Dicho proceso ha debido renovarse y enriquecerse continuamente porque así mismo ha sido la evolución de las patologías que aquejan a la sociedad actual.

No basta en cumplir con los requisitos primordiales como elaborar una evaluación del estado nutricional, un diagnóstico y un plan que indique las pautas nutricionales a seguir a manera de intervención y monitoreo, se deben integrar también aspectos sumamente relevantes que involucren las teorías y modelos de cambios de conducta y demás ámbitos psicológicos, ya que determinan las conductas del paciente. El Coaching Nutricional se ha encargado de desarrollar estrategias de comunicación, pensamiento crítico y habilidades que fortalecen el cuidado de la salud y el logro de metas con mayor eficacia y eficiencia.

#### Coaching Nutricional

La formación del Licenciado o Licenciada en Nutrición debe ser consistente en aspectos técnicos ligados a la salud, así como a los que conciernen a la psicología, herramientas cognitivas, emocionales, psicomotoras, ya que debe integrar la forma en la que se educa al paciente, el lenguaje que se utiliza, reconocer a la persona y de ahí poderla orientar hacia la toma de mejores decisiones por voluntad propia, dejando la ambigüedad y cerciorándose de que el plan de acción es correcto.

Según la Academia Americana de Nutrición y Dietética, la incorporación de las estrategias y metodologías del Coaching aplicadas a los tratamientos en salud, pueden ser una oportunidad para favorecer los cambios de conducta. Por lo que la intención del Coaching Nutricional es ser una estrategia para fomentar el cambio de conducta en alimentación.

Moya (1) señala que la *International Coaching Federation* (ICF), define Coaching como “*la colaboración con los clientes en un proceso creativo y estimulante que les sirva de inspiración para maximizar su potencial personal y profesional*”. En consecuencia, el Coaching Nutricional identifica a la persona totalmente activa en su proceso de cambio, equipara y vence los obstáculos, y adopta actitudes y determinación necesarias en un entorno que le per-

mita conseguir adecuar mejor su alimentación, logrando a la par mejorar otros aspectos de su vida cotidiana. Parte fundamental será la motivación que desarrollará estrategias específicas de acuerdo con los intereses y factores que motivan el cambio de conducta para que la intervención sea exitosa y el cambio se mantenga a través del tiempo.

El Coaching toma en cuenta diversas herramientas que ofrecen claridad en la evolución de la intervención. Para poder iniciar y mantener la comunicación, se debe emplear la Escucha Activa en un ambiente continuamente motivador, el empleo de preguntas detonadoras, entre otros.

### **Escucha Activa en Nutrición**

La ICF define a la Escucha activa como la *“capacidad de centrarse completamente en lo que dice y lo que no dice el cliente, de comprender el significado de sus palabras en el contexto adecuado y de ayudarlo a expresarse”* (2).

Cualquier paciente que acude a una consulta desea, además de encontrar solución para su problema clínico, que el profesional sanitario que le atienda se comunique bien con él. Esta comunicación eficaz con el paciente se podría traducir en que éste sea escuchado (30%), que reciba una explicación clara del diagnóstico (16%) o que pueda aclarar sus dudas de forma satisfactoria (11%) (3).

Comúnmente consiste en prestar plena atención al paciente y al momento, así como dar importancia a los mensajes verbales y no verbales, teniendo como referencias, por ejemplo, mirar a los ojos, asentir con palabras y gestos de atención, no interrumpir al otro, evitar cualquier juicio que muestre desacuerdo o incluso algún prejuicio mientras se desarrolla la conversación. Es importante así mismo la comprobación y la retroalimentación, es decir, comprobar repitiendo lo ya comentado para así entender mejor, y finalmente indagar para recabar información respecto a sus creencias y opiniones que contribuyan hacia el logro de la meta esperada (3).

Partiendo de esta reflexión, es fundamental considerar los entornos bio, psico y social del ser humano como puentes en los que se analiza la salud y la relación que tiene con hábitos de vida saludable, emociones y actitudes expresadas hacia los alimentos, ya que a la larga determinarán patrones, comportamientos y la conducta alimentaria en general. Incluso patrones de activación cerebral añadidos de la estimulación gustativa, a la estimulación visual de alimentos con distinta valencia afectiva (agradables-desagradables) (4). Así, los pacientes de manera reflexiva reaccionan y no perpetúan con patrones habituales de alimentación y comportamientos que no favorecen a sus objetivos y necesidades en salud. La atención plena brinda la oportunidad de comprender y reducir el dolor y el sufrimiento que a menudo ocurren cuando se produce una desregulación nutricional (5).

### **Recomendaciones**

*Goldvarg* (2) señala que lo que no distinguimos, tampoco podemos reconocerlo o escucharlo. Nuestra capacidad de escucha está sujeta a distinguir aquello que podemos reconocer en el discurso del paciente y de la formación y experiencia profesional que recopilamos día con día. Es así que se sugieren ciertas recomendaciones que permiten desarrollar mejor la competen-

cia de la escucha activa y coadyuvan a su expresión presente y plena:

- Se debe dar prioridad a las preocupaciones e inquietudes del paciente y respetar su tiempo sin imponerse ya sea en opiniones o plan profesional.
- Escuchar los objetivos, valores y creencias del paciente, ayudándolo a distinguir lo que es posible y lo que no lo es.
- Diferenciar el lenguaje verbal y no verbal, mediante la identificación de palabras, tono de voz, gestos, ademanes y lenguaje corporal.
- Sintetizar y parafrasear lo expuesto por el paciente con el fin de que las ideas sean claras y su comprensión sea lo mejor posible.
- Estimular la autoexpresión del paciente, es decir, motivarlo a que comparta sus inquietudes, sentimientos, creencias, percepciones, etc., para que logre construir ideas nuevas.
- Finalmente, mediante el diálogo, se propondrá que el paciente despeje su realidad, para que sea capaz de adentrarse confiado en nuevos retos y sus pasos sean más seguros.

## Conclusiones

Hay que recordar que cada persona tiene su propio entorno biopsicosocial, el cual forma parte de su realidad diaria y seguramente es atendido en su mayoría. Sin embargo, la parte emocional que en ocasiones tiene mayor peso en las decisiones que impactan en la salud, queda desamparada; por lo que la asistencia debe ser integral identificando y validando la realidad que presenta el paciente en aspectos tan sencillos como lo es su propia alimentación. Los profesionistas de la Nutrición entonces deberán complementar su proceso de atención e imponerse mediante estrategias y herramientas que permitan identificar las diversas formas en las que reaccionan los pacientes frente al dolor ya sea físico o emocional, la ansiedad que pudiera causar un tratamiento dietético o incluso clínico, así como los que pudieran impedir su recuperación.

## Referencias

1. Moya T. Jessica. Coaching nutricional y motivación para el cambio de conducta alimentaria. Rev Chil Nutr, 2019 ;46(1): 73-80. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182019000100073>.
2. Goldvarg, D. Competencias de coaching aplicadas. 1ª Ed. Buenos Aires, Argentina: Granica; 2012.
3. Ballesteros Pomar, M. Guía de apoyo emocional para conectar en positivo con la alimentación enteral. España: Nestlé Health Science; 2021.
4. Pérez Ochoa, M.E. El placer de comer: Una mirada biopsicosocial. San Sebastián, Donostia: Universidad del País Vasco; 2019. 285 p.
5. Miller CK. Mindful eating with diabetes. Diabetes Spectrum, 2017; 30(2):89-94. <http://dx.doi.org/10.2337/ds16-0039>.

## 5. INVESTIGACIÓN Y CIENCIA

### LA IDENTIFICACIÓN Y PÉRDIDAS POR ROEDORES EN BODEGA ACAPARADORA DE GRANO E IMPORTANCIA EN LA SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA

Corona Navarro María Vianey<sup>1</sup>, Bravo Vargas Elizabeth<sup>1</sup>, Gasca Ventura José Alberto<sup>1</sup>, Flores Elías José Cuautemoc<sup>1</sup>, Hernández Prieto Carlos<sup>1</sup>, Vera Alcaraz Esmeralda<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Estudiante: Organismos coordinador de Universidades para el Bienestar Benito Juárez García Sede Cuerámara, Gto., <sup>2</sup>Docente: Organismos Coordinador de Universidades para el Bienestar Benito Juárez García Sede Cuerámara, Gto

Contacto: [vianeycorona852@gmail.com](mailto:vianeycorona852@gmail.com)

**Palabras clave:** Bodega acaparadora de grano, rata, ratón, consumo, pérdidas económicas, soberanía, seguridad alimentaria.

#### Resumen

Existen elementos que contribuyen a la seguridad y soberanía alimentaria entre ellos se encuentra. La proliferación de los roedores es significativa; más aún en lugares de almacén de granos pues las pérdidas se encuentran relacionadas con el número y la presencia de ratas y roedores encontrados. Por lo que, en la bodega acaparadora de granos ubicada en La Peñuela, Abasolo, se identificaron el tipo de rata, el peso, se estableció el consumo de alimento por día se ponderó el número crías por mes y anual de cada uno de los tipos encontrados y se estableció los consumos que tiene al año, para conocer el impacto en pérdidas que se puede generar al año en la bodega acaparadora por medio del consumo de granos.

#### Abstract

There are elements that contribute to food security and food sovereignty between them. The proliferation of rodents is significant; more so in grain storage sites as the losses are related to the number and presence of mice and rodents found. So, in the grain harvesting cellar located in La Peñuela, Abasolo, the type of rat was identified, the weight, the food consumption per day was established, the number of offspring per month and annual of each of the types found was weighed and the consumptions were established that it has per year, to know the impact on losses that can be generated per year in the Grain Harvesting Cellar by means of the use of cereals.

#### Introducción

Por tradición Guanajuato ha conservado su lugar dentro de los primeros estados productores de granos. Con la decidida contribución de los comuneros y ejidatarios. A lo largo del tiempo la producción de granos no solo se ha dedicado al autoabastecimiento, sino también de acopio para la producción animal (1).

El impacto que puede ocasionar la presencia de fauna nociva (roedores- específicamente ratas y ratones) dentro de las bodegas de acopio, muchas veces no es considerado (1) pudiéndose normalizar la presencia de roedores, sin considerar que el desconocimiento no



solo es por la proliferación, la transmisión de enfermedades, sino también por la pérdida económica, como lo indica el líder mundial en soluciones y servicios de agua, higiene y prevención (2). Quienes hacen énfasis en el impacto en la salud de los seres humanos y los animales domésticos por las enfermedades que pueden ser por mordeduras directas o transmitidas por la orina, deposiciones, y aerosoles, así como a través de sus parásitos internos o externos como son las pulgas y garrapatas, Entre las enfermedades, se cita la peste bubónica (provocada por la bacteria Pasteurella pestia), la fiebre de mordedura de ratón (producida por la bacteria Spirillum minas Streptobacillus moniliformis), la ictericia (provocada por la bacteria Leptospira icterohaemorrhage, Hantavirus Virus, Salmonelosis-Salmonella; Tularemia Francisella tularensis, entre otras.

Coto (3), Identifica a las ratas y ratones como los mamíferos más prolíferos. con gran potencial biótico, es decir que poseen gran capacidad de reproducción. y adaptación a las más distintas áreas ecológicas.

Principalmente son tres tipos de roedores que causan daños de importancia económica a la conservación y almacenamiento de granos: rata de los techos (Ratas rattus), rata gris o de alcantarillas (Ratas norvegicus) y ratón casero (Mus músculus) en el cuadro 1, se muestran las características de identificación de cada uno. Para el control de los roedores en los lugares y bodegas de acopio de granos se sugiere un buen programa de combate de los roedores es conocer la especie, lugar de reproducción, fuentes de alimento y la intensidad de la infestación (2), se elaboró un cuadro con el consumo estimado por rata de los distintos tipos (2,4).

**Cuadro 1. Descripción de los roedores**

Tipo	Rata	Consumo de Gramos al día	Consumo Total al año en Kilogramos
Rata Ratus (Rata de Techos)	1	0.41	149.65
Rata Novergicus (Rata Gris)	1	0.64	233.6
Raton Mus Musculus (Raton Casero)	1	0.04	14.6

**Cuadro 2. Descripción de los roedores (Reproducción al Año)**

Indicador	Máximo y Mínima de Crías al parto en ratas o ratones	No. Total, al año	Sexo	No. Crías anuales	Consumo por hembra/ día	Consumo total hembras/día	365
Crías totales al año	Mínima 6	48 crías	hembras	24	0.064	1.536	560.64
			machos	24	0.081	1.944	709.56
	Mediada 11	88 crías	hembras	44	0.064	2.816	1027.84
			machos	44	0.081	3.564	1300.86
	Máxima 16	128 crías	hembras	64	0.064	4.096	1495.04
			machos	64	0.081	5.184	1892.16

(4)

## Identificación de madrigueras

La mayoría de los roedores viven en madrigueras que ellos mismos construyen, generalmente son madrigueras sencillas, aunque otras realizan madrigueras complicadas, algunos erigen túneles muy elevados, largos en ocasiones (6).

El objetivo general fue identificar las pérdidas económicas a causa de los roedores en una bodega acaparadora de grano, así como los objetivos específicos fue identificar los roedores (ratas, ratones), en bodega acaparadora de grano en la comunidad de la Peñuela, Abasolo Gto, considerar el consumo de granos con base en el peso corporal del animal, así como identificar número de madrigueras y por último la contabilizar la pérdida económica que le está generando al agricultor.

La investigación se realizó en la Comunidad de La Peñuela, Abasolo Guanajuato, se encuentra ubicada a una altura de 1697 msnm, con una población al 2020 de 290 habitantes de acuerdo con el INEGI (6). Para la investigación se procedió al reconocimiento de los tipos de ratas presentes, durante el recorrido de investigación en la comunidad, nos pudimos cerciorar que en esta comunidad no cuenta con drenaje establecido, algunas de las casas poseen fosas sépticas y otras cuentan con tubos de salida de drenaje para el arroyo, o/a terrenos baldíos. Las características de esta son es una bodega es plana rectangular de 6 metros de ancho por 20 metros de largo, con capacidad 495 toneladas.

Se utilizaron diferentes tipos de trampas para roedores.

- Un garrafón con una capacidad de 20 lts a este se le hicieron 2 orificios al costado en los cuales se colocaron dos vasos estos orificios fueron de utilidad para que la rata tuviera la libertad de entrar y salir y dentro del garrafón colocamos una cama de aserrín.
- Caja de madera con medidas de 50 x 50, con una altura de 75 cm, en la que adentro se pusieron dos vidrios de forma diagonal bañando la superficie con aceite comestible para que las ratas se resbalaran y así no pudieran salir, en el fondo se introdujo carnada como granos.
- Bote con residuos de leche.
- Bascula digital 40 kg.
- Cinta para medir (Metro)
- Uso de guantes y cubrebocas para prevenir algún tipo de enfermedad o infección transmitida por estos mismo.

## Resultados y discusiones

Los tipos de roedores encontrados e identificados coinciden con los tipos de roedores, en las bodegas de granos (3). Se encontró la rata de piso o *norvegicus* con un peso de 350g (hembra) y 420 g el macho a 2 km del acopio se considera dentro del rango de acuerdo con sus hábitos se consideran que las madrigueras pueden abarcar hasta 3 km en una noche. Mientras que *la rata rattus* presentó un peso de macho 151 g y la hembra de 145 y 147 g.



Los *mus musculus* fueron encontrados con un peso de 25 g hembra y 28 g macho. Las madrigueras encontradas en la bodega se encontraron 3  
Los siguientes cuadros son elaboración propia con datos obtenidos de la bodega acaparadora de Grano



**Cuadro 3. Consumo de *Rata Ratus***

Consumo <i>Ratus ratus</i>								
		Peso	Peso machos:	151	Peso hembras:	145		Perdida economica considerando el valor del precio del kilogramo de Maiz
Tabla de rata rattus								
		Promedio				30.4	365	
Rata	Cantidad de crias /año	consumo kilos	Kilos día	No. De ratas	Día gramos	Mensual kilos	Anual Kilos	\$ 7.50
1	88	0.041	3.608	1	4.63	140.8	1,690	\$ 12,674.63
10	880	36.08	36.08	10	46.3	14,075	168,995	\$ 1,267,462.50
100	8800	360.8	361	100	463	1,407,520	78,244,685	\$ 586,835,137.50

Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos del trabajo de campo

**Cuadro 4. Consumo de *Rata Norvegicus***

Consumo de <i>Rata Norvegicus</i>								
		peso	Peso machos:	350	Peso hermbas:	420		Perdida economica considerando el valor del precio del kilogramo de Maiz
Tablas De Rata Norvegicus								
		Promedio				30.4	365	
Rata	Cantidad de crias /año	consumo kilos	Kilos día	No. De ratas	Día gramos	Mensual kilos	Anual Kilos	\$ 7.50
1	88	0.064	5.632	1	10.5	319.2	3,832.50	\$ 28,743.75
10	880	56.32	56.32	10	105	31920.0	38,325	\$ 287,437.50
100	8800	563.2	563	100	1050	3192000.0	383,250	\$ 2,874,375.00

Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos del trabajo de campo

**Cuadro 5. Consumo de *Mus Musculus***

Consumo del <i>Mus Musculus</i>								
		peso	Peso hembra	25	Peso macho	28		Perdida economica considerando el valor del precio del kilogramo de Maiz
Raton Casero ( <i>Mus Musculus</i> )								
		promedio				30.4	365	
hembra	cantidad de crias / año	consumo kilos	kilos dia	No. De Ratras	Día gramos	Mensual kilos	Anual kilos	\$ 7.50
1	88	0.004	0.352	1	0.75	22.8	273.75	\$ 2,053.13
10	880	3.52	3.52	10	7.5	171	2,738	\$ 20,531.25
100	8800	35.2	35.2	100	75	2280	27,375	\$ 205,312.50

Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos del trabajo de campo

**Cuadro 6. Resultados totales**

	Pesos de roedores					Pesos Diferencial			
	Pesos encontrados		Coto 2015	UNAM 2020		Diferencial Coto 2015	UNAM 2020	Diferencial Coto 2015	UNAM 2020
	Macho	Hembra	General	Hembra	Machos	Hembra		Macho	
Rata Ratus	151	145	220	77	108	-75	68	-69	43
Rata Norvicus	420	350	350	200	500	0	150	70	-80
Mus musculus	25	28	25	12	30	-16	16	0	-5

**Fuente:** Elaboración propia con datos obtenidos del trabajo de campo

## Conclusiones

Las ratas al reproducirse pueden llegar al año a 8.2 partos, teniendo un promedio de 11 crías, por camada, por lo que por hembra se tendrían 91 ratas anuales, de una sola madre, considerando el consumo anual estimado de acuerdo con la literatura se habría un consumo de 2 mil 126 kg por una rata con 91 descendientes. De no atenderse la proliferación de los roedores ocasiona además de considerables pérdidas económicas la contaminación del producto así mismo llegar a desacreditar la bodega acaparadora de granos. Para poder llegar a reducir la cantidad de estos mismos se recomienda hacer una limpieza constante en la bodega acaparadora y mantenerla limpia y ordenada. Así mismo es muy importante su control para evitar contaminación he enfermedades zoonóticas, ya como se menciona esta bodega almacena principalmente maíz, siento que este tiene un fin de consumo tanto como para los animales y los humanos para así minimizar los riesgos a la seguridad y soberanía alimentaria.

## Referencias

- 1.Elias DJ. roedores como plagas de productos almacenado. [Online].; 1984. Available from: <https://www.fao.org/3/x5052s/x5052S00.htm#Contents>.
- 2.Coto H. Protocolos para la vigilancia y control de roedores sinaptropicos 2015. Available from: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50507/protocolosvigilancia\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50507/protocolosvigilancia_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- 3.Andrian. Blog animales, 2021. Available from: <https://blogdeanimales.com/reproducen-ratas-informacion-copulacion-roedores/>.
- 4.Navarro J. Proyecto Sierra de Baza. 2021. Available from: <https://sierradebaza.org/fichas-tecnicas/fichas-de-fauna/fichas-mamiferos/iv-orden-rodentia/familia-muridos/subfamilia-murinos/raton-casero-mus-domesticus>.
- 5.Godoy ML. Flanlate, 2019. Available from: <https://www.flanlate.com/2019/12/si-uno-ve-un-raton-en-la-casa-cuantos.html?m=1>.
- 6.Romero JA. Mus musculus Linnaeus, 1758. [Online].; 2005. Available from: <http://www.conabio.gob.mx/conocimiento/exoticas/fichaexoticas/Musmusculus00.pdf>

## 6. NOTICIAS

*Por Deyanira Itzel Pérez Casasola y Domínguez Hernández Daniela Daana*

**A 9 y 10 de julio 2024.** Derivado de la convocatoria para ser “Persona Facilitadora del Derecho de Acceso a la Información” en el marco de la implementación del Plan Nacional de Socialización del Derecho de Acceso a la información (Plan DAI) 2024-2025, la Dra. Rebeca Monroy y la Lic. Alma López Orozco, asistieron a un taller, como miembro del Consejo Ciudadano de Controlaría Social del Municipio de León y del 2º Secretariado Técnico Local de Gobierno abierto.



*Imagen 1. Ponentes del taller*



*Imagen 2. Asistentes del taller*

**A 11 de julio 2024.** Se llevó a cabo la sesión mensual ordinaria del del Consejo Ciudadano de Controlaría Social del Municipio de León, donde ciudadanos colaboran en la revisión de los recursos públicos en los diferentes programas del Municipio de León, a la sesión asistió la Dra. Rebeca Monroy Torres, como parte de sus actividades como integrante del consejo.



*Imagen 3. Integrantes del consejo*



*¡Felicidades!*

*Imagen 4. Anuncio del certamen*

A 12 de julio 2024. El pasado 12 de julio se anunció que el proyecto de Sistema de Vigilancia de Calidad del Aire, Salud y Alimentación del OUSANEG, paso a la final en el Certamen de Innovación en Transparencia 2024 de INAI y fue que el 19 de julio se llevó la exposición de proyectos Certamen de Innovación en Transparencia. Durante la presentación la Dra. Rebeca menciona las cifras sobre el número de ladrilleras que hay en el estado, ocupando el 3er lugar a nivel nacional con 2268 hornos artesanales, después de Puebla y Jalisco, a nivel estatal la ciudad de León ocupa el 2o lugar con mayor producción de ladrillos, y la principal zona ladrillera es la comunidad de Ladrilleras del Refugio. Lo que implica las emisiones de pequeñas partículas que respiramos y pueden tener impacto a nivel del corazón, riñón, y pulmonar. Por lo que la nutrición y la alimentación están relacionadas con esta problemática, a través de una sinergia que busca atender distintos derechos entre los que se encuentra la Seguridad Alimentaria. El OUSANEG fue uno de los proyectos ganadores de PROSEDE, el cual se implementó en la comunidad de Ladrilleras del Refugio, donde se brindaron 9 talleres de acceso a la información, del cual derivaron 118 solicitudes de acceso a la información. Uno de los principales hallazgos de este proyecto fue la visibilidad que se le dio a la comunidad, lo que llevo al Observatorio a trabajarlo en otros proyectos, lo que genero un decreto gubernamental para atender el sector ladrillero, en el cual también se encuentra participando la Dra. Monroy a través de OUSANEG y la Universidad de Guanajuato. Lo que derivó en la creación de la plataforma del sistema de vigilancia de calidad del aire de Guanajuato, disponible en: <https://www.ugto.mx/campusleon/dcs/redicinaysa-noticiasnovedades/redicinaysa-sistema-de-vigilancia-ciudadana-de-la-calidad-del-aire#iniciativa>

Lo que permite una interacción con la ciudadanía sobre la calidad del aire de la ciudad, a través de aplicación de 4 formularios, sobre el reporte de síntomas y conocimiento sobre la calidad del aire de la ciudad. Video disponible a partir del minuto 44, en: <https://www.youtube.com/live/EmMEcB8-qnU>



Imagen 5. Exposición del proyecto



Imagen 6. Dra. Rebeca Monroy Torres durante la exposición

23 de julio 2024. Publicación de capítulo en el libro “Alimentación y desarrollo, perspectivas para la sostenibilidad”. El pasado 23 de julio se publicó el capítulo del libro “La seguridad alimentaria y su alineación con el objetivo del desarrollo sostenible 5 “Igualdad de género”, que escribió la Dra. Rebeca Monroy, en el libro “Alimentación y desarrollo. Perspectivas para la sostenibilidad” del Instituto de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (IICAN) perteneciente a la Universidad de Guadalajara. Este capítulo fue un producto que se desarrolló durante el Programa Anual de Formación 2022 del Centro de Estudios Parlamentarios (CEP), cuyo objetivo fue generar productos de investigación originales, de alto rigor académico y pertinencia social que resulten de utilidad para las labores sustantivas de cada una de las Comisiones Legislativas, en este caso de Guanajuato Congreso del Estado de Guanajuato.



Imagen 7. Portada del libro “Alimentación y Desarrollo. Perspectivas para la Sostenibilidad”

La seguridad alimentaria y su alineación con el objetivo del desarrollo sostenible 5 “Igualdad de género”

Rebeca Monroy Torres

Hay reflexiones científicas para concluir que la inseguridad alimentaria y Nutricional tiene Bases de Muerte. (Monroy Torres R, 2012).

Resumen

La Agenda de los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) se ha convertido en una guía para lograr los compromisos con la sostenibilidad económica, social y ambiental, al ser de referencia multilateral con la participación no solo de los gobiernos, sino de líderes académicos (p.ej. académicos, sociedad civil organizada). Sin embargo, los logros no son los esperados, lo anterior se ha atribuido a la reciente crisis de salud por la COVID-19, la cual ha puesto al descubierto que el ODS 5: “Igualdad de género” presenta un déficit en avances: la pandemia por COVID-19 agravó las desigualdades ya existentes entre las mujeres y niñas a nivel mundial y nacional, desde la salud, la economía, la seguridad y la protección social. Se estima que las mujeres desempeñamos un papel desproporcionado en la respuesta al virus, incluso como trabajadoras del sector salud en primera línea y como

1. Departamento de Medicina y Nutrición, Universidad de Guanajuato, Campus León, México.

Imagen 8. Capítulo escrito por la Dra. Rebeca Monroy Torres

A 26 de julio 2024. Entrevista.

Durante la última semana del mes de julio la Dra. Rebeca fue entrevistada para el periódico “Círculo am”, cuya nota fue publicada con el título “Plomo en alfarería tradicional pone en riesgo la salud de los guanajuatenses, revela estudio de Casa Cem”, estudio en el que se analizaron talleres de alfarería en 6 estados, incluyendo Guanajuato, especialmente se tomó la muestra de 11 talleres ubicados en los municipios de San Felipe, Dolores Hidalgo y Santa Teresa, en los cuales se identificó el uso de vidriados con alto contenido de plomo en sus productos, la concentración promedio fue de 910,000 ppm. A lo que la Dra. Monroy mencionó que “sin importar la dosis presente de este metal, este sigue siendo completamente tóxico”, “No debemos de tener plomo, no hay una recomendación mínima, lo ideal es no estar expuestos a este tipo de contaminantes, sin embargo cuando ya hay una exposición se tiene que buscar un límite ‘seguro’, al no poderse erradicar porque ya está en el entorno”, así mismo hizo mención que no solo es el área de la alfarería la única forma de exposición, otros sectores también lo usan, como el maquillaje, juguetes y telas. Esto como referencia a que no solo debe culparse al sector alfarero pues habitualmente siempre caemos en el más vulnerable, sin regular por ejemplo ¿Quién vende al artesano el material? “Finalmente la Dra. Rebeca Monroy Torres culminó la nota mencionando lo siguiente:” Hay que darles un seguimiento e impulso a los

pequeños alfareros, porque al final como su nombre dice, son artesanías, ellos hacen un arte bello y que culturalmente nosotros lo usamos para depositar alimentos, y al final es un riesgo que tenemos que seguir conociendo, porque las fuentes de exposición son inhaladas, ingestión y tacto”. Disponible en: [https://www.am.com.mx/guanajuato/2024/7/25/plomo-en-alfareria-tradicional-pone-en-riesgo-la-salud-de-los-guanajuatenses-revela-estudio-de-casa-cem-712925.html?fbclid=IwY2xjawHBZqpleHRuA2FlbQlxMAABHdaTfqFGhfPKqN1dxBulWIMNpqPLNJU6pH66zGIFg9AVYsQ5fpm5YMB4bw\\_aem\\_5t7gSbA2G9IF26R\\_whquaw](https://www.am.com.mx/guanajuato/2024/7/25/plomo-en-alfareria-tradicional-pone-en-riesgo-la-salud-de-los-guanajuatenses-revela-estudio-de-casa-cem-712925.html?fbclid=IwY2xjawHBZqpleHRuA2FlbQlxMAABHdaTfqFGhfPKqN1dxBulWIMNpqPLNJU6pH66zGIFg9AVYsQ5fpm5YMB4bw_aem_5t7gSbA2G9IF26R_whquaw)

### A 1 de agosto 2024. 1° encuentro de nutriólogos.

El pasado 1 de agosto de 2024 en la Universidad Anáhuac Puebla se llevó a cabo el 1° encuentro de nutriólogos “EL NUTRIÓLOGO, PIEZA CLAVE EN EL CUIDADO DE LA SALUD HUMANA Y PLANETARIA” donde se presentaron temas para una alimentación sana y sustentable. Se abordaron temas tales como lactancia materna, salud reproductiva, patrones alimenticios sostenibles para el abordaje de la diabetes entre otros. La Dr. Rebeca Monroy tuvo presencia en la con el tema “Las dietas actuales, pieza clave en la salud planetaria”.



Imagen 9. Banner del evento



Imagen 10. Dra. Rebeca Monroy durante su presentación

A 5 de agosto 2024. “Promoción y protección de la lactancia materna como derecho humano”. El pasado 5 de agosto de 2024, en el marco de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, el Poder Judicial del Estado de Guanajuato, realizó la Conferencia Magistral titulada “Promoción y protección de la lactancia materna como derecho humano”, evento al cual la Dra. Rebeca Monroy Torres fue invitada. El evento se realizó de manera virtual en la plataforma zoom. En dicho evento se abordaron temas y reflexiones acerca de “Cerrar la brecha: apoyo a la lactancia materna” concientizando a la población acerca de la falta de divulgación de esta importante práctica.





Imagen 11. Banner del evento



Imagen 12. Captura de pantalla de la presentación

**A de agosto 2024. Bienvenida al PREPP.** El pasado 5 de agosto se llevó a cabo la bienvenida de las y los estudiantes del Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP), quienes llevarán a cabo su servicio social profesional: Daniela Daana Domínguez Hernández, Jaime Guadalupe Monroy Telles y prácticas profesionales: Sara Viviana Sandoval Mercado y Mauricio del Razo Urquijo, estudiantes de la Licenciatura en Nutrición del Campus Celaya-Salvatierra de la Universidad de Guanajuato y de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Por otro lado, también se contó con la participación de los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Salud de la Universidad de Guanajuato, durante el mes de agosto.



Imagen 13. Presentación de estudiantes de servicio social y prácticas profesionales

**El 6 de agosto de 2024. Bienvenida a estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Salud.** Durante la misma semana, el día 6 de agosto de 2024, se llevó a cabo la sesión de práctica en antropometría, realizada por la Dra. Rebeca Monroy Torres, en colaboración con alumnos de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Salud, impartida a los alumnos de la Licenciatura en Nutrición.



*Imagen 14. Sesión de práctica antropométrica impartida por la Dra. Rebeca Monroy Torres*



*Imagen 15. Dra. Rebeca Monroy Torres y paciente simulado*

**A 8 de agosto de 2024. Visita al Albergue Jesús de Nazareth.** El pasado 8 de agosto del presente año, el equipo de OUSANEG y alumnos de PREPP, visitaron el Albergue Jesús de Nazareth, para iniciar la intervención de Nutrición Sustentable y Actividad Física en pacientes con cáncer. Con el objetivo de promover acciones de seguridad alimentaria y nutricional en esta población.



*Imagen 16. Alumnos PREPP durante la visita del Albergue, Dra. Rebeca Monroy Torres y Licenciada Lucía*

**A 10 de agosto del 2024. Curso Internacional de Actualización en Gastroenterología.** El pasado 10 de agosto del 2024, la sociedad de Gastroenterología del Estado de Guanajuato, A.C. llevó a cabo el primer Curso Internacional de Actualización en Gastroenterología titulado: “Curso de nutrición y probióticos en gastroenterología”, donde se abordaron temas del uso de probióticos, abordaje nutricional en desnutrición en pacientes con cirrosis entre otros.



Imagen 17. Ponentes



Imagen 18. Alumnos del PREPP y Dra. Rebeca Monroy Torres



Imagen 19. Dra. Mariana Gómez organizadora del evento y Dra. Rebeca Monroy Torres

### **A 15 de agosto de 2024. Taller y práctica para estudiantes de la Licenciatura en Nutrición junto con estudiantes de la Licenciatura en Médico Cirujano.**

El trabajo multidisciplinario es primordial en la formación universitaria por lo que alumnos de la Lic. en Nutrición del PREPP y los estudiantes de Lic. En Ciencias de la Activación Física y Salud participarán en la resolución de casos clínicos en nutrición en colaboración con los estudiantes del Módulo de Ginecología y Obstetricia de la Licenciatura en Médico Cirujano.



Imagen 20. Alumnos del PREPP en Sede 20 de enero



*Imagen 21. Estudiantes del Módulo de Ginecología y Obstetricia*

**A 22 de agosto de 2024. Reunión del equipo de contraloría.** El Equipo de Contraloría municipal se reunió junto con el Secretario del ayuntamiento, y el Consejo Ciudadano de Contraloría social del Municipio de León para compartir logros alcanzados como herramientas para nuevos retos.



*Imagen 22. Equipo de contraloría*



*Imagen 23. Dra. Rebeca y participantes del equipo de contraloría*

**A 24 de agosto de 2024. Participación de la Dra. Rebeca en la mesa de análisis en “Más allá de la noticia”** El pasado 24 de agosto la Dra. Rebeca tuvo participación en la mesa de análisis organizada por BI Noticias donde se abordó el tema “Alimentos falsificados: ¿Qué comemos realmente?” donde junto con la Maestra en nutrición clínica Tania Sánchez y el Licenciado en Nutrición Adar Lázaro; quienes concientizaron en los riesgos del consumo de este tipo de alimentos. Disponible en:

<https://www.facebook.com/share/v/G7RgaXncS1nAnHgr/?mibextid=qj20mg>



Imagen 24. Banner del evento



Imagen 25. Dra. Rebeca durante la presentación

**29 de agosto de 2024.** Acreditación de la Dirección General de Planeación del Estado de Guanajuato como Unidad Libre de Bebidas Carbonatadas con Azúcar Añadida (BCAA). La Dra. Rebeca Monroy Torres, asistió al evento como evaluadora en representación del OUSANEG.



Imagen 26. Dra. Rebeca Monroy Torres, Mtro. Hugo Ortega e Integrantes de Dirección General de Planeación del Estado de Guanajuato

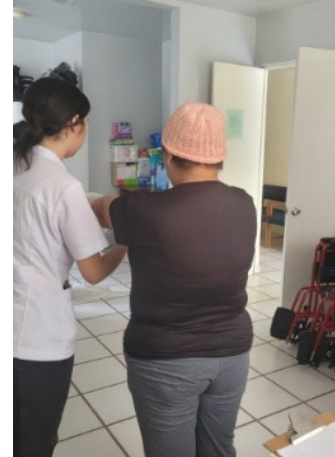


Imagen 27. Dra. Rebeca Monroy Torres, Mtro. Hugo Ortega evaluando

**Agosto 2024.** Durante el mes se implementó el programa de Nutrición en el Albergue Jesús de Nazaret que da atención y apoyo a los y las pacientes con algún tipo de cáncer mediante la asesoría nutricional y la intervención individualizada realizada por alumnos del PREPP donde además se realizan talleres para abordar dudas de los pacientes, así como actividades recreativas para fomentar la actividad física entre los pacientes. La Dra. Monroy siendo la responsable del proyecto, ha integrado a la experiencia y actividad práctica a las y los estudiantes del PREPP que realizan su servicio social y prácticas en Investigación.



*Imagen 28. Pacientes del programa de nutrición*



*Imagen 29. Alumna del PREPP Brindando intervención nutricia*



*Imagen 29. Pacientes del programa de nutrición durante la actividad física*