



**Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco  
División de Ciencias Biológicas y de la Salud**

***Licenciatura en Nutrición Humana***

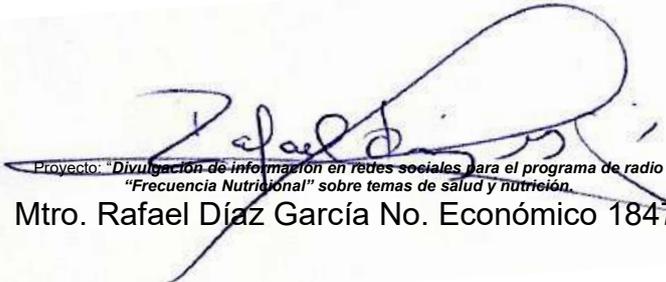
*Informe final de Servicio Social*

***Divulgación de información en redes sociales para el programa de radio "Frecuencia Nutricional" sobre temas de salud y nutrición.***

Presenta:

Cervantes Gaspar Emmanuel      Matricula: 2182028102  
Felipe Rayo Carlos                      Matricula: 2182029618

Asesor Interno:



Proyecto: "Divulgación de información en redes sociales para el programa de radio  
"Frecuencia Nutricional" sobre temas de salud y nutrición."  
Mtro. Rafael Díaz García No. Económico 18470

## Contenido

I Datos Generales y Nombre del prestador .....	3
II Lugar y periodo de realización; .....	3
III Unidad, División y licenciatura que cursa o haya cursado; .....	3
IV Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó; .....	3
V Nombre del asesor; .....	3
VI Introducción; .....	4
VII Objetivos generales y específicos; .....	5
VIII Metodología utilizada; .....	5
IX Actividades realizadas; .....	5
X Objetivos y metas alcanzados; .....	6
XI Resultados y conclusiones; .....	6
XII Recomendaciones; .....	61
XIII Bibliografía.....	61

## **I Datos Generales y Nombre del prestador**

Divulgación de información en redes sociales para el programa de radio “Frecuencia Nutricional” sobre temas de salud y nutrición.

Alumnos:

Cervantes Gaspar Emmanuel	Matricula: 2182028102
Felipe Rayo Carlos	Matricula: 2182029618

## **II Lugar y periodo de realización;**

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

- Fecha de inicio: 15 de enero del 2022
- Fecha de término 15 de julio del 2022.

## **III Unidad, División y licenciatura que cursa o haya cursado;**

- Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco,
- División de Ciencias Biológicas y de la Salud,
- Licenciatura en Nutrición Humana

## **IV Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó;**

Divulgación de información en redes sociales para el programa de radio “Frecuencia Nutricional” sobre temas de salud y nutrición.

## **V Nombre del asesor;**

Mtro. Rafael Díaz García No. Económico 18470

## VI Introducción;

La alimentación de nuestra sociedad es un ejemplo del estilo de vida que se promueve diariamente. De este modo, debido a los cambios, económicos, históricos, demográficos, sociales y culturales; en el país se pueden observar diferentes estados nutricionales predominando la obesidad y el estilo de vida sedentaria (Rivera, 2007). Según ENSANUT 2018, en México la nutrición juega un papel fundamental, debido a que existen altos niveles en: obesidad (75.2% de los niños), diabetes (en el 2018, 8.6 millones de personas padecen diabetes), hipertensión (26.8% de las personas de 70 años en adelante), hipertrigliceridemia (19.8% de la población de 20 años). Muchas de estas enfermedades se podrían evitar si la población contará con la información, conocimiento y educación nutricional.

Las nuevas tecnologías de la comunicación han llegado a ser una parte fundamental de la vida de las personas. A través del uso de estas herramientas se tiene mayor disposición a información globalizada. Una de estas herramientas es el internet y dentro de esto las redes sociales. Estudios como Echeverría (2000) señalan que las nuevas tecnologías de la información posibilitan la creación de un nuevo espacio social para las interrelaciones humanas al que denomina tercer entorno.

- Posibilita nuevos procesos de aprendizaje y de transmisión de conocimientos.
- Facilita la divulgación de información.

La divulgación de información según Rivas (2017) permite que todas las personas puedan apreciar, comparar, cuestionar o quizá reinterpretar la información con el fin de poder tener un mejor conocimiento o punto de vista de algún tema.

De acuerdo a las estadísticas de búsqueda de Google diario en México 35 personas buscan cómo perder peso, y únicamente 7 buscan cómo llevar una alimentación saludable. La nutrición es una ciencia relativamente nueva, de la cual hay mucha información falsa, errónea y que puede causar daños a la salud.

Debido a esto, es importante poder distinguir entre información verídica basada en evidencia científica e información falsa. *Frecuencia Nutricional* es un programa de radio que tiene como objetivo analizar, informar y orientar a la población en temas de alimentación y nutrición. Es por esto, que en este proyecto se busca divulgar la información presentada en el programa de radio "Frecuencia Nutricional", así como información obtenida de artículos científico y libros y presentar en las redes sociales de Twitter, Facebook e Instagram, esto con el objetivo de que la información le llegue a más población.

## **VII Objetivos generales y específicos;**

### **General**

Educar e informar a la población sobre la importancia de la nutrición en la vida diaria a través de la publicación de información verídica y de calidad basada en evidencia científica sobre temas de nutrición en redes sociales.

### **Específicos:**

- Realizar un resumen semanal de los datos más importantes que se abordaron en la entrevista
- Realizar dos publicaciones diarias de temas de nutrición en las redes sociales del programa Frecuencia Nutricional.
- Publicitar al programa de radio Frecuencia Nutricional en las redes sociales

## **VIII Metodología utilizada;**

Investigación descriptiva, realizada en México, en la cual se incluyeron datos de programas de radio “Frecuencia Nutricional” y de diferentes fuentes confiables para brindar información verídica basada en evidencia científica de lunes a viernes a la población que frecuenta las redes sociales.

Se excluyeron aquellas páginas de internet que no contaran con información confiable, con el fin de brindar información de calidad para la población que sigue las redes sociales.

## **IX Actividades realizadas;**

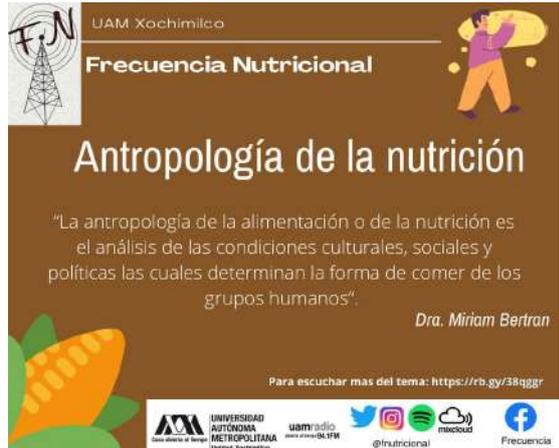
El presente trabajo estuvo encaminado a divulgar información de calidad de diferentes profesionales de la salud, con el objetivo de que la gente que forma parte de este programa obtenga de manera simplificada algunos datos relevantes en imágenes que le ayuden a conocer sobre los temas que se tratan en cada programa.

Estas imágenes se realizaban en el programa de creación y edición digital “Canva”, las cuales se programaban los fines de semana en diferentes redes sociales como Facebook, Instagram y Twitter en dos horarios: una a las 8:00 am (información tomada de los programas de frecuencia nutricional) y otra a las 6:00 pm (información tomada de páginas de internet), donde se agregaba una descripción, código QR realizado en spotify codes y el link corto correspondiente en caso de que la información fuera tomada del programa de frecuencia nutricional ubicados en la plataforma de Spotify. Se realizó una base de datos en “Dropbox” se realizaba una copia de las imágenes y códigos spotify realizados, para utilizarlos en cualquier momento. Finalmente, si alguna persona tenía dudas con la información publicada se le contestaba mediante un comentario la respuesta a las mismas.

## X Objetivos y metas alcanzados;

- Informar a la población sobre la importancia de la nutrición en la vida diaria a través de la publicación de información verídica y de calidad basada en evidencia científica sobre temas de nutrición en redes sociales; el cual corresponde al objetivo general planteado.
- Fomentar la lectura a través de información y frases cortas.
- Hacer crecer la página de frecuencia nutricional para la divulgación de información y tener mayor audiencia en los programas, los cuales se obtuvieron mediante 2 publicaciones diarias de temas de nutrición en las diferentes redes sociales, teniendo como resultado 2 de los objetivos específicos que teníamos.

## XI Resultados y conclusiones;

POST DE PROGRAMAS	
<b>Semana 1 (24/01/22 al 28/01/22)</b>	
	

**F.N. UAM Xochimilco**  
**Frecuencia Nutricional**

“Para que exista una hipertrofia muscular, es necesario tener un superávit calórico. Además, de cubrir el requerimiento de proteína de cada individuo distribuidos en las comidas del día”.

**Instructor. Antonio Diaz**

Para escuchar más del tema: <https://rb.gy/v3ouxg>

**F.N. UAM Xochimilco**  
**Frecuencia Nutricional**

“Existen dos tipos de intolerancia a la lactosa; Una se manifiesta desde la infancia debido a una predisposición genética por la deficiencia de lactasa; Y la que se adquiere en la vida adulta debido a que se dejan de consumir leche por mucho tiempo”.

**Dra. Magdalena Sánchez**

Para escuchar más del tema: <https://rb.gy/aqhkxs>

**Semana 2 (31/01/22 al 04/02/22)**

**F.N. UAM Xochimilco**  
**Frecuencia Nutricional**

“El cancer es un conjunto de enfermedades que se caracterizan por tener un crecimiento celular alterado o desordenado. Algunos síntomas que podrían indicar cancer son: pérdida de peso involuntaria, fiebre, sangrado en evacuaciones, cambios en el tamaño de un lunar y el crecimiento de alguna masa en el cuerpo”.

**Mtro. Virgino Martínez Roque**

Para escuchar más del tema escanea:

**F.N. UAM Xochimilco**  
**Frecuencia Nutricional**

**NEURODEGENERACIÓN**

“Es el conjunto de enfermedades que degeneran la función cerebral como: Alzheimer, demencia, párkinson, esclerosis múltiple entre otras”.

**Dra. Claudia Mimiaga**

Para escuchar más del tema escanea:

**F.N. UAM Xochimilco**  
**Frecuencia Nutricional**

**Hepatitis C**

Es la inflamación del hígado provocada por el virus de la hepatitis C y esta puede ser aguda o crónica.

**Dra. Magdalena Sánchez Jesús**

Para escuchar más del tema escanea:

**FJN**

UAM Xochimilco  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**NUTRACÉUTICA**

"El término nutraceutica se originó en la década de los 80 por el doctor Stephen DeFelice. Para reconocer la acción medica que tiene los alimentos."

Dra. Carmen Vera Rosales

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
 uamradio  
 @frutricional  
  
 Frecuencia Nutricional

**FJN**

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**Funciones de los riñones**

- 1 Filtrar sangre.
- 2 Regulacion estado hídrico.
- 3 Regulación pH.
- 4 Control de la presión arterial.
- 5 Producción glóbulos rojos.

Lic. Teresa Meza Hernández

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
 uamradio  
 @frutricional  
  
 Frecuencia Nutricional

**Semana 3 (07/02/22 al 11/02/22)**

**FJN**

UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional

**Alzheimer**

**¿Sabías qué...?**

"El Alzheimer es más común en mujeres debido al deterioro de estrógenos, el cual provoca un envejecimiento y por ende un deterioro cerebral".

Mtra. Isabel Valles

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
 uamradio  
 @frutricional  
  
 Frecuencia Nutricional

**FJN**

UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional

**Alimentación Complementaria**

"Es el proceso de introducción de alimentos diferentes a la leche humana que se empieza a partir de los 6 meses para cubrir los nutrimentos que la leche no puede cubrir por sí sola".

Lic. Dafne Baldwin Monroy

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
 uamradio  
 @frutricional  
  
 Frecuencia Nutricional

**FJN**

UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional

**¿Sabías qué...?**

"Los comedores comunitarios surgen con el fin de abaratar costos y dar un servicio amplio con el objetivo de dar una alimentación saludable y equilibrada".

Lic. Lucio Pérez Meneses

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
 uamradio  
 @frutricional  
  
 Frecuencia Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



### ¿Qué es la medicina tradicional?

"La OMS define a la medicina tradicional como aquellas prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias que incorporan medicina basada en plantas, animales, minerales y técnicas manuales para mantener el bienestar, tratar, diagnosticar y prevenir ciertas enfermedades".

*Dra. Ángeles Espinosa Cuevas*



Para escuchar más del tema escanea:



Frecuencia Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"El tiempo en que subimos de peso es un tiempo estimado para bajarlo, debido a que tenemos que hacer una buena composición corporal, ya que el bajar de peso rápidamente nos pone en mayor riesgo que beneficio".

*Mtra. Magdalena Sánchez Jesús*



Para escuchar más del tema escanea:



Frecuencia Nutricional

## Semana 4 (14/02/22 al 18/02/22)



UAM Xochimilco  
FRECUENCIA  
NUTRICIONAL



## PROBIÓTICOS

"Según la definición FAO/OMS son los microorganismos que en cantidades adecuadas confieren un beneficio al huésped".

*Dr. Edgar Torres Maravilla*

Para escuchar más del tema escanea:



Frecuencia Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia  
Nutricional

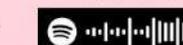
## LACTANCIA MATERNA



"Es la alimentación con leche materna al niño/a desde su nacimiento. Se recomienda que haya lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida".

*Dra. Raquel Huerta Huert*

Para escuchar más del tema escanea:



Frecuencia Nutricional



UAM XOCHIMILCO  
FRECUENCIA  
NUTRICIONAL



## Aprende con Reyhan

ES UNA ESTRATEGIA QUE SE CREO EN EL 2005, CON EL OBJETIVO DE MEJORAR LOS HÁBITOS DE VIDA DE LA POBLACIÓN MEXICANA Y AMINORAR LA DOBLE CARGA DE MALNUTRICIÓN.

*Dra. Claudia Radilla*



Para escuchar más del tema escanea:



Frecuencia Nutricional

**F.N.** UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

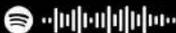


### Forma de transmisión de la Hepatitis C

- Transfusión sanguínea antes de 1995.
- Cirugías antes de 1995.
- Uso de drogas.
- Tatuajes con aguja o tinta infectada.
- Perforaciones.
- Relaciones Sexuales.

*Lic. Claudia Hernández*

Para escuchar más del tema escanea:




**F.N.** UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**



"Para que una persona pueda ser apta para realizarse una operación bariátrica, esta debe tener un IMC de 40 o mayor. Además, el paciente debe estar consciente de los cambios en la alimentación que debe realizar".

*Mtra. Angélica León Téllez*

Para escuchar más del tema escanea:




**Semana 5 (21/02/22 al 25/02/22)**

**F.N.** UAM Xochimilco  
**Frecuencia Nutricional**



### ¿ Sabías qué...?

"La OMS declaró que el sobrepeso es considerado cuando las personas tienen un índice de masa corporal mayor a 25 kg/m<sup>2</sup> y obesidad cuando se encuentra mayor a 30 kg/m<sup>2</sup>".

*Dra. Aleida Azamar Alonso*

Para escuchar más del tema escanea:




**F.N.** UAM Xochimilco  
**Frecuencia Nutricional**

### ¿ Sabías qué...?

"A nivel mundial la enfermedad renal perjudica a un 10% de la población, mientras que en México 3 de cada 10 personas la padecen, considerandola así como una enfermedad costosa".

*Dra. Paola Miranda*

Para escuchar más del tema escanea:




**F.N.** UAM Xochimilco  
**Frecuencia Nutricional**



### ¿ Sabías qué...?

"El uso de probióticos en la acuicultura tiene muy pocos años y estos se empezaron a utilizar viendo los beneficios que se obtenían en la ganadería, en las aves y en el ser humano".

*Dra. Carmen Monroy Dosta*

Para escuchar más del tema escanea:






UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

" Se considera alimentación complementaria cuando los bebés empiezan a consumir alimentos sólidos y líquidos diferentes a la leche, con el fin de atender las necesidades nutricionales del mismo".

*Dr. Yahiel Osorio*

Para escuchar más del tema escanea:





UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

" El proceso cognitivo es cuando el sistema nervioso procesa información y da una respuesta a esta información".

*Dr. Gustavo Pacheco López*



Para escuchar más del tema escanea:




**Semana 6 (28/02/22 al 04/03/22)**



UAM Xochimilco  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

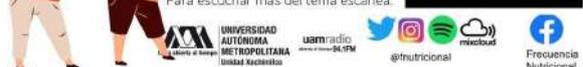


**¿A QUÉ EDAD INICIAN LOS PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO?**

"Normalmente el proceso de envejecimiento inicia a los 30 años. El metabolismo disminuye, aumenta la masa grasa y disminuye la masa muscular".

*Lic. Isabel Valle Huerto*

Para escuchar más del tema escanea:


UAM Xochimilco  
FRECUENCIA NUTRICIONAL

**NUTRIGENÓMICA**

**"HACE REFERENCIA A CÓMO UN NUTRIENTE AFECTA LA EXPRESIÓN DE NUESTROS GENES".**

*Mtra. Rubi Medina Aguilar*

Para escuchar más del tema escanea:





UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional

**ANSIEDAD AL COMER**

Es cuando una persona empieza con una conducta alimentaria inadecuada por ejemplo:

- Picar alimento.
- Comer sin parar.
- Comer por aburrimiento.
- Comer rápido.

*Lic. Claudia Romérez González*

Para escuchar más del tema escanea:




**F.N. UAM XOCHIMILCO FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**¿Cuál es mecanismo más adecuado para regular la glucosa en pacientes con diabetes Tipo 2?**

Algunos de los pilares fundamentales para regular la glucosa son los medicamentos, una dieta rica en fibra y ejercicio de resistencia.

*Mtra. Ivonne Cardoso*

Para escuchar más del tema escanea:

**F.N. UAM XOCHIMILCO Frecuencia Nutricional**

**ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA**

ES UNA ENFERMEDAD QUE SE CARACTERIZA POR TENER UN DESARROLLO LENTO Y PROGRESIVO. ADEMÁS, SE VAN PERDIENDO LAS FUNCIONES QUE REALIZAN LOS RIÑONES.

*Lic. Teresa Meza Hernández*

Para escuchar más del tema escanea:

**Semana 7 (07/03/22 al 11/03/22)**

**F.N. UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional**

**¿ Sabías qué...?**

"Cuando una mujer se encuentra en su período menstrual disminuye su apetito".

*Lic. Fernando Pérez Meza*

Para escuchar más del tema escanea:

**F.N. UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional**

**¿ Sabías qué...?**

"La función principal de las bebidas rehidratantes es aportar glucosa y electrólitos".

*Lic. Daniel Barrera San Agustín*

Para escuchar más del tema escanea:

**F.N. UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional**

**¿ Sabías qué...?**

"Se considera alteración de glucosa en ayuno cuando tus niveles de la misma se encuentran entre 100-125 mg/dL".

*Lic. Teresa Cárdenas Gutiérrez*

Para escuchar más del tema escanea:



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"La salud mental se trata de un bienestar emocional que permite al individuo ser funcional tanto en la sociedad como en su lugar de trabajo".

*Dra. Kioko Guzmán Ramos*

Para escuchar más del tema escanea:





UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"Un aditivo alimentario es toda aquella sustancia que no forma parte del alimento, es decir que no es un ingrediente principal, sin embargo están dentro de las formulaciones de los productos industrializados".

*Mtra. Ma. de Lourdes Ramírez Vega*



Para escuchar más del tema escanea:




**Semana 8 (14/03/22 al 18/03/22)**



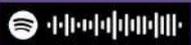
UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional

**Participación de la mujer en los programas de nutrición.**

"A las mujeres desde hace años se les ha visto como las responsables de la alimentación y nutrición en la familia. Sin embargo, no deberían de ser las únicas responsables de la salud en la familia".

*Dra. Sara Elena Pérez Gil*

Para escuchar más del tema escanea:





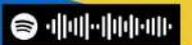
UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional

**Farmacología**

"Es un área de las ciencias de la salud que implica la importancia que tiene un medicamento en el cuerpo humano, su metabolismo y la forma de acción".

*Mtro. Adolfo Sánchez Flores*

Para escuchar más del tema escanea:





UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional

**AZÚCAR EN LOS ALIMENTOS**

"El azúcar se encuentra presente en todos los grupos de alimentos, con excepción de los alimentos de origen animal. La OMS recomienda consumir máximo 5 gramos al día".

*Lic. Vanesa Mera Sánchez*



Para escuchar más del tema escanea:




**FUN**

UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**

**“Dislipidemia se refiere ha tener colesterol, triglicéridos y ácido úrico elevados”.**

*Lic. Vanesa Méra Sánchez*

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuencia1  
macloud  
Frecuencia Nutricional

**FUN**

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**Dieta Cetogénica**

**“LA DIETA CETOGENICA SE HA UTILIZADO DESDE HACE MUCHOS AÑOS PARA TRATAR EPILEPSIA O DIABETES TIPO 1. ACTUALMENTE, ESTA DIETA SE UTILIZA PARA LA PERDIDA DE PESO. ESTA DIETA SE CARACTERIZA POR EXCLUIR LOS CARBOHIDRATOS”.**

*Mtra. Ivonne Cardoso Sánchez*

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuencia1  
macloud  
Frecuencia Nutricional

**Semana 9 (21/03/22 al 25/03/22)**

**FUN**

UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**

**Actividades del nutriólogo en la industria**

1. Generar evidencia acerca de algún producto.
2. Regulación en iniciativas de promoción a la salud.
3. Generar estrategias de ventas de ciertos productos.

*Mtro. Javier Luna*

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuencia1  
macloud  
Frecuencia Nutricional

**FUN**

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**Bionanotecnología**

**“Es una derivación de nanotecnología. Cuando se utilizan materiales derivados de células o de un ser vivo como: proteínas, carbohidratos, lípidos y ADN”.**

*Dra. Izilia Jazheel Arroyo Maya*

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuencia1  
macloud  
Frecuencia Nutricional

**FUN**

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**ALIMENTOS FUNCIONALES**

**“Es aquel alimento que tiene una cualidad adicional a proteínas, carbohidratos y lípidos, como la fibra y polifenoles”.**

*Dr. Iván Torre Villavazo*

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuencia1  
macloud  
Frecuencia Nutricional

**UAM XOCHIMILCO**  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**Software Az Nutrition**

“Es un software creado para nutriólogos, en el programa se maneja el ABCD de la nutrición y apartados exclusivos para el desarrollo de menús”.

*Lic. Edgar Encizo Moreno*

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

**UAM XOCHIMILCO**  
*Frecuencia Nutricional*

**INTERACCIONES FARMACOLÓGICAS**

Una interacción farmacológica puede ocurrir entre dos medicamentos, alimentos o herbolaria.

*QFB. Déborah Araujo López*

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

**Semana 10 (28/03/22 al 01/04/22)**

**UAM XOCHIMILCO**  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**Nutrigenética y Nutrigenómica**

“La nutrigenética y nutrigenómica son dos formas de abordar la interacción del genoma con las sustancias presentes en los alimentos”

*Dra. María Elizabeth Tejera*

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

**UAM XOCHIMILCO**  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**CRONONUTRICIÓN**

Es el tiempo o la hora en la que se consumen los alimentos. La hora en la que se consume alimentos determina la utilización de los nutrimentos.

*Dr. Iván Torre Villalzo*

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

**UAM XOCHIMILCO**  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**¿Qué son los radicales libres?**

“Los radicales libres son moléculas altamente reactivas e inestables que buscan estabilizarse. Algunos de los daños que causan son:

- Cataratas
- Artritis
- Cáncer
- Envejecimiento prematuro
- Diabetes

*Dr. Daniel Méndez Iturbide*

Para escuchar más del tema escanea:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**¿Cómo se definen las enfermedades cardiovasculares?**

Es un conjunto de enfermedades relacionadas con los vasos sanguíneos, pueden ser:

- Cardíaco
- Cerebrales

Dr. Osvaldo Sánchez Hernández




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.5FM  
@fnutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**Enfoque nutricional en consulta de primer nivel**

“El primer nivel esta enfocado en los padecimientos generales que tenga cualquier persona. En este nivel el médico selecciona a que área se debe referir el paciente”.

Lic. David Becerra Padilla




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.5FM  
@fnutricional  
Frecuencia Nutricional

**Semana 11 (04/04/22 al 08/04/22)**

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**¿Qué es la diabetes?**

“Se le llama diabetes a cualquier alteración metabólica donde incrementa la glucosa circulante. Existen diferentes tipos de diabetes y se les debería llamar por su nombre diabetes I (diabetes autoinmune), diabetes II (diabetes metabólica) y diabetes gestacional”.

Dr. Iván Torre Villavazo




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.5FM  
@fnutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**Síndrome metabólico**

“Alteración metabólica en donde todos los órganos comienzan a fallar, se caracteriza por hiperglucemia, dislipidemia e hipertensión.”

Dr. Iván Torre Villavazo




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.5FM  
@fnutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**

“El peso que se recomienda perder semanalmente de manera saludable y balanceada es de 500 g a 1 kg”.

Dr. Erick Ramírez López




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.5FM  
@fnutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**"EL ENVEJECIMIENTO ES UN PROCESO FISIOLÓGICO INEVITABLE, SE DEFINE COMO LA PERDIDA PROGRESIVA DE LA FUNCIÓN DE LOS ÓRGANOS".**

*Dr. Iván Torre Villavazo*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.1FM  
@fnutricional  
Frekuensi Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**

Los alimentos ultraprocesados son: son alimentos que están elaborados por ingredientes aislados un ejemplo de esto son: cereales embolados, barritas, galletas, etc.

*Dr. Iván Torre Villavazo*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.1FM  
@fnutricional  
Frekuensi Nutricional

**Semana 12 (11/04/22 al 15/04/22)**

UAM XOCHIMILCO  
*Frecuencia Nutricional*  
**Composición Corporal**

Las variables de la composición corporal son la edad y el sexo. Las mujeres tienden a tener mayor cantidad de grasa que los hombres.

*Lic. Edgar Martínez Carrillo*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.1FM  
@fnutricional  
Frekuensi Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**

“El etiquetado en productos empaquetados es la única herramienta que tienen los consumidores para saber el contenido de cada alimento. Debido a esto es importante que el etiquetado sea fácil de entender.”

*Mtra. Katia García Maldonado*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.1FM  
@fnutricional  
Frekuensi Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
*frecuencia Nutricional*

“La OMS define a los adultos mayores como las personas que tienen más de 60 años.”

*Mtra. Leticia Cervantes Vega*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.1FM  
@fnutricional  
Frekuensi Nutricional

UAM XOCHIMILCO

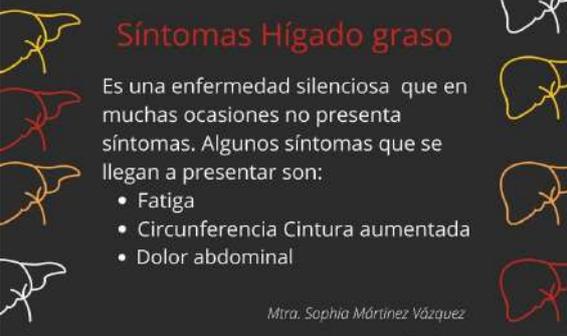
## Frecuencia Nutricional

### Síntomas Hígado graso

Es una enfermedad silenciosa que en muchas ocasiones no presenta síntomas. Algunos síntomas que se llegan a presentar son:

- Fatiga
- Circunferencia Cintura aumentada
- Dolor abdominal

*Mtra. Sophia Martínez Vázquez*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

## Frecuencia Nutricional

“La conservación de alimentos tiene un impacto en la salud, economía y medio ambiente”.

*Mtra. Lourdes Ramírez*




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

## Semana 13 (18/04/22 al 22/04/22)



UAM Xochimilco

## FRECUENCIA NUTRICIONAL

Uno de los derechos que tienen los consumidores es recibir información sobre el producto que consumen. Es importante poder distinguir entre información y publicidad.

*Mtra. Beatriz Solís Lereé*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

## Frecuencia Nutricional

“CUANDO SE HABLA DE CARDIOVASCULAR SE HACE REFERENCIA A LO RELACIONADO CON EL CORAZÓN Y LOS VASOS SANGUÍNEOS”.

*Dr. Rafael Bojalil Parra*



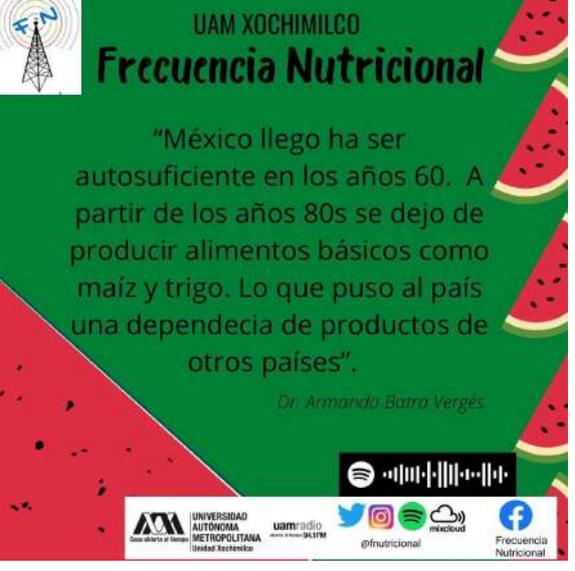

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

## Frecuencia Nutricional

“México llegó a ser autosuficiente en los años 60. A partir de los años 80s se dejó de producir alimentos básicos como maíz y trigo. Lo que puso al país una dependencia de productos de otros países”.

*Dr. Armando Batra Vergés*

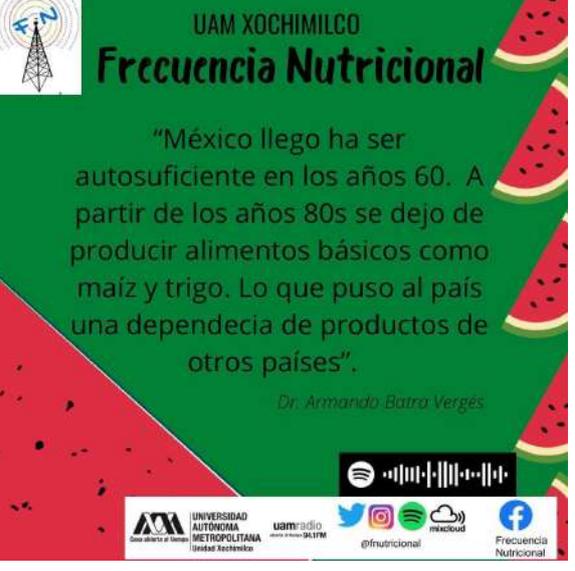
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

## Frecuencia Nutricional

“México llegó a ser autosuficiente en los años 60. A partir de los años 80s se dejó de producir alimentos básicos como maíz y trigo. Lo que puso al país una dependencia de productos de otros países”.

*Dr. Armando Batra Vergés*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**



**"Para volver a México sustentable es necesario tomar en cuenta: Los recursos naturales, economía del país y debe ser socialmente justa".**

Dr. Armando Batra Vergés




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@nutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**"La microbiota o flora intestinal es el conjunto de microorganismos que se encuentran en el tracto gastrointestinal (hongos, bacterias, virus o protozoarios), puede ser dañina o benéfica para la salud".**

Dra. Sofía Mora Ramos





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@nutricional  
Frecuencia Nutricional

**Semana 14 (25/04/22 al 29/04/22)**

UAM Xochimilco  
**Frecuencia Nutricional**

**"Los adultos mayores deben cuidar el consumo excesivo de suplementos alimenticios, alcohol, alimentos o medicamentos".**

Mtra. Magdalena Sánchez Jesús




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@nutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco  
**Frecuencia Nutricional**

Una parte fundamental a la hora de elaborar una dieta es la parte psicológica. Es importante no hacer dietas tan restrictivas debido a que esto le genera ansiedad al paciente. Además de observar la motivación del paciente.

título

Mtra. Magdalena Sánchez Jesús




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@nutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**"La recomendación para mantener un peso adecuado es realizar 60 minutos de ejercicio al día. Este se puede distribuir en 30 minutos en la mañana y 30 minutos por la tarde"**

Dra. Norma Ramos Ibáñez





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@nutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco

# Frecuencia Nutricional

"Existen factores sociales y psicológicos que interfieren en la alimentación de los adultos mayores. Un ejemplo de esto es el aislamiento, depresión y falta de recursos económicos".

Mtra. Leticia Cervantes






UAM Xochimilco

# Frecuencia Nutricional

"El etiquetado que se usaba en productos industrializados anteriormente era el GDA, este consistía en porcentajes y los requerimientos diarios recomendados. Actualmente, se usa el etiquetado con octagónos de advertencia, el cual indica los excesos".

Mtra. Katia García Maldonado






Semana 15 (02/05/22 al 06/05/22)

UAM Xochimilco

# FRECUENCIA NUTRICIONAL

## Cronobiología

"Es una ciencia derivada de la biología que se encarga del estudio de los ritmos biológicos en los seres vivos. Como los cambios de temperatura, frecuencia cardiaca, procesos digestivos y sueño".

Mtro. Omar Hernández






UAM Xochimilco

# Frecuencia Nutricional

"El sueño es una conducta, este se define como el momento en que existe una disminución de la reactividad al medio. Durante este tiempo hay muchos cambios en la actividad cerebral".

Dra. Yoaly Arana Lechuga







UAM Xochimilco

# FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Existen dos tipos de cáncer, los que tienen mayor carga genética hereditaria y los cánceres ambientales. Ambos tipos de cáncer pueden aparecer en cualquier etapa de la vida".

Dr. Iván Torre Villalvazo







UAM XOCHIMILCO

## FRECUENCIA NUTRICIONAL



“El cancer de mama se puede presentar tanto en hombre como en mujeres, pero el 99% de las veces se presenta en mujeres. El origen del cancer es multifactorial”.

*Dra. Flavia Morales Vázquez*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

## FRECUENCIA NUTRICIONAL

“El nutriólogo tiene un papel fundamental en el tratamiento de un paciente con cancer. Ya que existen dos panoramas en los pacientes oncológicos, los que tiene obesidad y los que presentan desnutrición”.




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

Semana 16 (09/05/22 al 13/05/22)

UAM XOCHIMILCO

## FRECUENCIA NUTRICIONAL

“El Día de muertos es una celebración del siglo XX con rastros del México antiguo. El día primero de noviembre se destinó para los niños y el dos de noviembre para los adultos”.

*Dra. Yolanda Garcia González*




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

## Frecuencia Nutricional

En la ENSANUT 2018, la diabetes afectó a 8.6 millones de personas. Actualmente, se convirtió en la primer causa de discapacidad en las personas.

*Arq. César Cornejo Ramírez*




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

## FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Ciertos patrones de la alimentación pueden impactar en la salud del corazón, porque algunos alimentos que consumimos pueden conllevar al desarrollo de enfermedades cardiovasculares”.

*Mtra. Fernanda Carrasco*




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @nutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

*Frecuencia Nutricional*

## Parasomnias

"SON EVENTOS QUE REALIZAMOS CUANDO DORMIMOS, LOS CUALES NO DEBERÍAMOS DE REALIZAR. UN EJEMPLO DE ESTO ES CAMINAR, GRITAR, LLORAR, COMER, ETC".

*Dra. Yoaly Arana Lechuga*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM

@frecuenciaNutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

## FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Una definición de estrés es: una angustia o inquietud continua".

*Dr. Iván Torre Vilaivazo*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM

@frecuenciaNutricional

Frecuencia Nutricional

**Semana 17 (16/05/22 al 20/05/22)**

UAM XOCHIMILCO

## FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Para poder identificar la obesidad en un niño, es fundamental llevarlo periódicamente a consulta con su pediatra, para el control del niño sano".

*Mtra. Dafne Baldwin Monroy*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM

@frecuenciaNutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

## FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La enfermedad Renal es un tema actual de salud pública en México, es una enfermedad que afecta a uno de cada ocho pacientes en el mundo. Las principales causas de enfermedad renal son: diabetes, hipertensión y obesidad".

*Dra. Ángeles Espinosa*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM

@frecuenciaNutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

## FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En México la hepatitis más común es la hepatitis A, esta le da principalmente a los niños y adolescentes. Es una hepatitis aguda sumamente contagiosa, se trasmite por alimentos contaminados y evacuaciones".

*Dr. Raúl Contreras Ormaña*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM

@frecuenciaNutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

"La edad es un factor fundamental para el desarrollo de cirrosis hepática, pero el factor más importante es la cantidad y frecuencia del consumo de alcohol".

*Dr. Raúl Contreras Omaña*






UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM @fnutricional Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

"Durante la pandemia ocasionada por Covid 19, en la central de abastos se comenzó a ver una sobre oferta de productos debido a que las personas de jaron de ir a comprar sus alimentos".

*Ing. Guadalupe Rodríguez  
Ing. David Fuentes*






UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM @fnutricional Frecuencia Nutricional

Semana 18 (23/05/22 al 27/05/22)

UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**

"Las aventuras de Dulce Clarita es un libro que describe relatos de niños y niñas de primaria. El libro cuenta la historia de una niña con obesidad".

*Dr. Víctor Ríos Cortázar*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM @fnutricional Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

"La enfermedad renal tienen muchas consecuencias, en situaciones graves puede llegar a diálisis".

*Mtra. Etna Lucero Dominguez*






UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM @fnutricional Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

"La diabetes gestacional es el trastorno del metabolismo de los azúcares o carbohidratos. Se detecta durante el embarazo".

*Dr. José Antonio Martínez Calvo*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM @fnutricional Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

"LA SALUD BUCAL ES UN COMPONENTE INTEGRAL EN LA SALUD DE UN INDIVIDUO".

*Dr. Martín Nuñez Martínez*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuencianutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
*Frecuencia Nutricional*

La venta de alimentos en la vía pública, ha ido en aumento con cada crisis económica.

*Dra. Miriam Beltrán Vila*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuencianutricional  
Frecuencia Nutricional

**Semana 19 (30/05/22 al 03/06/22)**

UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**

"Las enfermedades renales, tienen mayor relevancia en México debido a que se ha incrementado el número de personas que las padecen".

*Dra. Ximena Atliano Carsi*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuencianutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
*Frecuencia Nutricional*

El centro Xilotl es una iniciativa de la alcaldía de Tlalpan, enfocando esfuerzo para la atención de niños y niñas que viven en colonias de bajo desarrollo social.

*Mtra. Fabiola Soto Villaseñor*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuencianutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**

"La salud mental es una condición de bienestar general, se puede hacer evidente cuando las personas tienen las capacidades para contender con retos de la vida diaria".

*Dra. Kioko Guzmán Ramos*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuencianutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

**Frecuencia Nutricional**

“Hiperuricemia es un concepto metabólico en donde los niveles de ácido úrico en suero se encuentran elevados”.

*Dr. Luis Amezcua Guerra*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM @frecuencianutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

11 Na Sodio 22.9897693

“El sodio es un electrolito fundamental para ciertas funciones del cuerpo. El sodio está relacionado con la regulación de la presión arterial, regulación de líquidos corporales, etc”.

*Dra. Paola Miranda*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM @frecuencianutricional

Frecuencia Nutricional

**Semana 20 (06/06/22 al 10/06/22)**

UAM XOCHIMILCO

**Frecuencia Nutricional**

“Un sistema de salud tiene como objetivo: mejorar la salud de la población, responder expectativas de la población y proteger la economía de las personas ante la enfermedad”.

*Dr. Jorge Alberto Álvarez Díaz*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM @frecuencianutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

“Durante el embarazo la alimentación juega un papel fundamental. Previene en un 30% el nacimiento de bebés con bajo peso”.

*Dra. Emilia Roselio Soberón*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM @frecuencianutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

**Frecuencia Nutricional**

“EL COLECTIVO MUJERES DE FUEGO NACE EN EL 2016 Y ESTA CONFORMADO POR 16 MUJERES DE DIFERENTES COMUNIDADES CADA UNA ENCARGADA DE ALGUNA COCINA RURAL”.

*Gladys Espinoza, Lourdes Hernández y Lucero*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM @frecuencianutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**

“Actualmente, México es uno de los países que presenta mayor cantidad de casos de mortalidad por cáncer de mama”. *Lic. Norma Ortiz*





UAM XOCHIMILCO  
*Frecuencia Nutricional*

“La importancia de crear políticas de salud es crear un equilibrio entre la prevención y la cura”.  
*Dr. Gustavo Leal*






Semana 21 (13/06/22 al 17/06/22)

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

“Los trastornos funcionales digestivos, tienen una frecuencia del 20%-25% a nivel mundial; en México se tiene una frecuencia del 40%”.  
*Mtra. Sophia Martinez Vázquez*





UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**

“LA MORAL SE REFIERE A UNA SERIE DE COSTUMBRES QUE LA SOCIEDAD CATALÓGA COMO BUENAS O MALAS POR OTRO LADO LA ÉTICA SE REFIERE AL JUICIO INDIVIDUAL DE LA MORAL”.  
*Dr. Jorge Alberto Álvarez Díaz*





UAM XOCHIMILCO  
*Frecuencia Nutricional*

“Se ha visto que los alimentos procesados tienen niveles de pH muy bajos (son ácidos), lo que ocasiona que en pacientes con gastritis tengan mayor daño en su mucosa gástrica”.  
*Dra. Mónica del Rosario Fermin Contreras*





UAM XOCHIMILCO

## Frecuencia Nutricional

**" En la gasterontología la practica de fermentar algunos alimentos como método de prevención a la enfermedad se lleva practicando desde hace bastantes siglos".**

*Mtra. Sophia Martínez Vázquez*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM

@fnutricional

maccloud

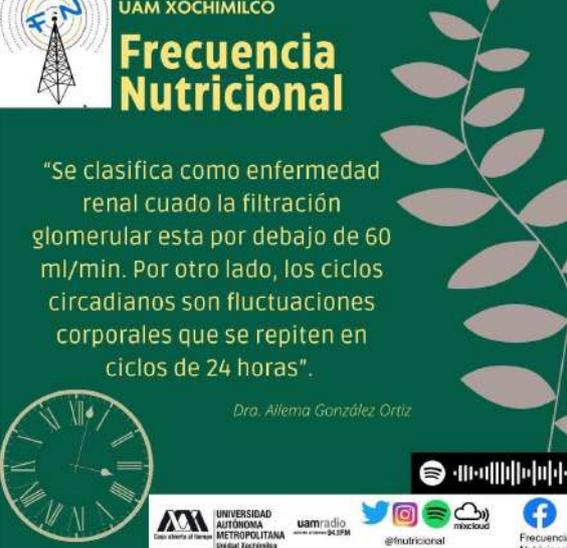
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

## Frecuencia Nutricional

**"Se clasifica como enfermedad renal cuando la filtración glomerular esta por debajo de 60 ml/min. Por otro lado, los ciclos circadianos son fluctuaciones corporales que se repiten en ciclos de 24 horas".**

*Dra. Ailema González Ortiz*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM

@fnutricional

maccloud

Frecuencia Nutricional

**Semana 22 (20/06/22 al 24/06/22)**

UAM XOCHIMILCO

## Frecuencia Nutricional

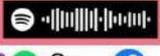
### NEURODEGENERACIÓN

**"Es el conjunto de enfermedades que degeneran la función cerebral como: Alzheimer, demencia, párkinson, esclerosis múltiple entre otras".**

*Dra. Claudia Mimiaga*

Para escuchar más del tema escanea:





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM

@fnutricional

maccloud

Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco

## FRECUENCIA NUTRICIONAL

### PROBIÓTICOS

**"Según la definición FAO/OMS son los microorganismos que en cantidades adecuadas confieren un beneficio al huésped".**

*Dr. Edgar Torres Maravilla*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM

@fnutricional

maccloud

Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco

## Frecuencia Nutricional

### Antropología de la nutrición

**"La antropología de la alimentación o de la nutrición es el análisis de las condiciones culturales, sociales y políticas las cuales determinan la forma de comer de los grupos humanos".**

*Dra. Miriam Bertran*






UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM

@fnutricional

maccloud

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**“Para que exista una hipertrofia muscular, es necesario tener un superávit calórico. Además, de cubrir el requerimiento de proteína de cada individuo distribuidos en las comidas del día”.**

*Instructor. Antonio Díaz*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.1FM @fnutricional maccloud Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**



**“Algunos de los pilares fundamentales para regular la glucosa en pacientes con diabetes Tipo II son los medicamentos, una dieta rica en fibra y ejercicio de resistencia”.**

*Mtra. Ivonne Cardoso*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.1FM @fnutricional maccloud Frecuencia Nutricional

**Semana 23 (27/06/22 al 01/07/22)**

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**



**“La expectativa de vida de las personas con VIH ha aumentado gracias a los medicamentos retrovirales”.**

*Dr. Iván Osuna Padilla*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.1FM @fnutricional maccloud Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**




**“Los problemas cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en el país.”**

*Dr. Eduardo Bahena López*




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.1FM @fnutricional maccloud Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**“EXISTE UN VINCULO EMOCIONAL RELACIONADO CON LOS ALIMENTOS, ESTE VINCULO PUEDE SER NEGATIVO O POSITIVO”.**

*Mtro. Edgar Martínez Carrillo*






UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
UAMradio 94.1FM @fnutricional maccloud Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco  
**Frecuencia Nutricional**

"Se le llama contaminación cruzada a la utilización del mismo cuchillo o instrumento de cocina para todos los alimentos (crudos y cocidos) sin antes haberlo desinfectado."

*Dr. Mónica Minutti Sánchez-Alcázar*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuenciaNutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**

A las mujeres desde hace años se les ha visto como las responsables de la alimentación y nutrición en la familia. Sin embargo, no deberían de ser las únicas responsables de la salud en la familia".

*Dr. Sora Pérez Gil*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuenciaNutricional  
Frecuencia Nutricional

Semana 24 (04/07/22 al 08/07/22)

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

"Fogones Mx es una agrupación que surge hace tres años, con el objetivo de ayudar a las cocineras tradicionales a desenvolverse y ayudar a la cocina tradicional mexicana".

*Dir. Luis Alberto Llanos Lagorreta*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuenciaNutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

"La interacción entre alimentos y medicamentos, represento una solución practica para los hospitales en el control de los pacientes".

*Dr. Erick Ayala Clavillo*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuenciaNutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

"El colesterol es una molécula, este se encuentra dentro de lipoproteínas (HDL Y LDL)".

*Dr. Iván Torre Villalvazo*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuenciaNutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco  
**Frecuencia Nutricional**




**"Últimamente el tema alimentaria ha llamado la atención debido a la guerra que existe entre la guerra de la industria y el medio ambiente".**

*Dra. Andrea Santos Baca*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuenciaNutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco  
**Frecuencia Nutricional**




**"Existen dos tipos de cáncer, los que tienen mayor carga genética hereditaria y los cánceres ambientales. Ambos tipos de cáncer pueden aparecer en cualquier etapa de la vida".**

*Dr. Iván Torre Villalvazo*




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuenciaNutricional  
Frecuencia Nutricional

**Semana 25 (11/07/22 al 15/07/22)**

UAM Xochimilco  
**Frecuencia Nutricional**




La definición más actual postula, que las interacciones entre fármacos y nutrientes son el resultado de factores físicos, químicos, fisiológicos o patológicos, no sólo entre un fármaco y un nutriente, sino también entre un fármaco y múltiples nutrientes, alimentos y estado nutricional.

*Santos, 2005*




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuenciaNutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**



**"Hiperuricemia es un concepto metabólico en donde los niveles de ácido úrico en suero se encuentran elevados".**

*Dr. Luis Amezcua Guerra*




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuenciaNutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco  
**Frecuencia Nutricional**




EL RETO ACTUAL PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD, ESPECIALMENTE LOS NUTRIÓLOGOS ES IDENTIFICAR Y EVALUAR LAS INTERACCIONES FÁRMACO-NUTRIENTE, EXPLICANDO DE FORMA CLARA A LOS PACIENTES QUE ALIMENTOS Y/O NUTRIENTES PUEDEN AFECTAR EN DIFERENTE GRADO EL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DE LAS DISTINTAS ENFERMEDADES. INCLUSO, NO DEJAR A UN LADO LAS NUEVAS PROPUESTAS, QUE POSTULAN QUE LOS FÁRMACOS CAUSAN IMPACTO SOBRE EL ESTADO NUTRICIONAL, YA SEA PRODUCIENDO, UNA DEFICIENCIA NUTRICIONAL, INTERFIRIENDO EN EL PROCESO NATURAL DE LA ALIMENTACIÓN Y GENERANDO ALTERACIONES FISIOPATOLÓGICAS

**DR. ERICK AYALA CALVILLO**




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@frecuenciaNutricional  
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO  
Frecuencia Nutricional

**Alimentos funcionales**

“Es aquel alimento que tiene una cualidad adicional a proteínas, carbohidratos y lípidos, como la fibra y polifenoles”.

*Dr. Iván Torre Villalvozo*

UAM XOCHIMILCO  
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“DISLIPIDEMIA SE REFIERE A TENER COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS Y ACIDO ÚRICO ELEVADOS”.

*Lic. Vanesa Mera Sánchez*

Semana 26 (18/07/22 al 22/07/22)

UAM XOCHIMILCO  
Frecuencia Nutricional

“Una cocinera tradicional es una persona reconocida por su comunidad como alguien que sabe cocinar, persona que aprendió de generación en generación y interés por compartir sus conocimientos”.

*Luis Alberto Llanes Lagorreta*

UAM XOCHIMILCO  
Frecuencia Nutricional

ANTERIORMENTE SE CREÍA QUE LOS ANIMALES Y SERES HUMANOS COMEN CON LA NECESIDAD DE OBTENER NUTRIENTES PARA SEGUIR VIVIENDO. ACTUALMENTE, LOS ALIMENTOS SE HAN IDO MODIFICANDO HACIENDOLOS HIPERCALÓRICOS

*Dr. Alberto Camacho Morales*

UAM XOCHIMILCO  
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“El hospital general de México reporto que de todos los pacientes que llegan con problemas hepaticos el 10% llega con daños causados por fármacos”.

*Dr. Raúl Contreras Omaña*

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**"Existen 3 tipos de contaminación de alimentos la química, física y biológico"**

*Erandi García*






UAM Xochimilco  
**Frecuencia Nutricional**

*"La programación del desarrollo o los orígenes del desarrollo de la salud y la enfermedad, responde preguntas sobre la etapa reproductiva de una mujer y el desarrollo de un nuevo individuo".*






**Semana 27 (25/07/22 al 29/07/22)**

UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**"Cuando una persona esta embarazada y tiene antecedentes de diabetes, hipertensión o tiene alguna condición ya establecida, se ha visto que estas mujeres tienen mayor conciencia en su embarazo".**

*Dra. Claudia Bautista Carbajal*







UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

**"EL NOPAL ES UNA DE LAS PLANTAS QUE SE PUEDEN CONSUMIR BAJO CIERTAS CONDICIONES PARA OBTENER UN BENEFICIO. SIN EMBARGO, HAY POCAS EVIDENCIAS CIENTÍFICAS QUE RESPALDEN ESTOS BENEFICIOS".**

*Dra. Azalia Ávila Nava*






UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**

**"Existe una gran variedad de contaminantes ambientales entre ellos metales, compuestos poliflorados, ácidos, etc".**

*Dra. Andrea Díaz Villaseñor*






 <p><b>UAM Xochimilco</b> <b>FRECUENCIA NUTRICIONAL</b></p> <p>"LA FRUCTOSA INDUCE UN AUMENTO EN LA SÍNTESIS DE LÍPIDOS EN EL HÍGADO, ESTO CONLLEVA A LA ACUMULACIÓN DE GRASA OCACIONANDO HÍGADO GRASO".</p> <p><i>Mtra. Lissete Chávez Rodríguez</i></p>  	 <p>UAM Xochimilco <b>Frecuencia Nutricional</b></p> <p>"La epidemia de tabaquismo es una de las mayores amenazas de salud pública en el mundo, mata a más de 8 millones de personas al año".</p> <p><i>Dra. Andrea Hernández Pérez</i></p>  
--	---

<h2>POST DE DATOS CURIOSOS</h2>	
<p><b>Semana 1 (24/01/22 al 28/01/22)</b></p>	 <p>UAM Xochimilco <b>Frecuencia Nutricional</b></p> <p><b>¿Qué es una Dieta?</b></p> <p>El significado de dieta en latín es estilo de vida. Por otra parte, la OMS la define como la ingesta de alimentos que ayudan a mantener, recuperar o mejorar la salud.</p> <p>Para escuchar mas del tema: <a href="https://rb.gy/38qgr">https://rb.gy/38qgr</a></p>  



## UAM Xochimilco

### Frecuencia Nutricional

#### ¿Sabías qué...?

El sobrepeso y obesidad son los principales factores para desarrollar diabetes tipo 2 debido a los malos hábitos alimentarios.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



Para más información del tema: <https://rb.gy/7bfmls>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1FM



@fnutricional



fnutricional



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional

### ¿SABÍAS QUÉ...?

En edades avanzadas una alimentación inapropiada puede causar sarcopenia que se caracteriza por una pérdida de masa y fuerza.

Fuente: La nutrición en el anciano. 22. (5). 100-106



Para más información del tema: <https://rb.gy/4hgabp>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1FM



@fnutricional



fnutricional



## UAM Xochimilco FRECUCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué...? para realizar ejercicio de resistencia, las dietas ricas en hidratos de carbono son recomendadas Debido a su relación con el aumento de las reservas musculares de glucógeno y la aparición tardía de la fatiga.

Fuente: Nutrición Hospitalaria 28 (4)



Para más información del tema: <https://rb.gy/tmpern>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1FM



@fnutricional



fnutricional



## UAM Xochimilco

### Frecuencia Nutricional

#### La importancia de la Desnutrición Infantil

Una dieta que no es suficiente, variada y nutritiva, se relaciona con el incremento en el número de muertes de niños y niñas, debido a los padecimientos de desnutrición.

Fuente: UNICEF



Para más información del tema: <https://rb.gy/tboq2d>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1FM



@fnutricional



fnutricional

## Semana 2 (31/01/22 al 04/02/22)



## UAM Xochimilco

### Frecuencia Nutricional

#### Importancia de la lactancia materna

- ✓ Es un alimento ideal para el bebé por todos los elementos nutritivos que contiene y que necesita para su crecimiento.
- ✓ No es necesario dar otro tipo de alimento si se da lactancia materna.
- ✓ Los bebés amamantados tienen menos riesgo de padecer obesidad.

Fuente: IMSS



Para escuchar más del tema escanea:

Para más información del tema: <https://rb.gy/m6rool>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1FM



@fnutricional



fnutricional

**F.N.** UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional

**¿Sabías qué...?**  
Las sustancias activas: fructuosa y las proantocianidinas del arándano actúan impidiendo la adhesión de la bacteria Escherichia Coli al urotelio, principalmente en mujeres. Es decir que actúa como preventivo de infecciones urinarias.

Fuente: Revista Mexicana de Urología

Para más información del tema: <https://rb.gy/omh72r>

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA (UAM) Xochimilco  
uamradio 94.1 FM  
@fnutricional

**F.N.** UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional

**Importancia del ajo sobre los niveles de lípidos**

El ajo se ha identificado capaz de contrarrestar el aumento de colesterol y triglicéridos debido a sus extractos en polvo o aceites esenciales.

Fuente: Archivos Latinoamericanos de Nutrición

Para más información del tema: <https://rb.gy/qibhe7>

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA (UAM) Xochimilco  
uamradio 94.1 FM  
@fnutricional

**F.N.** UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional

**Caducidad de la miel de abeja**

**¿Sabías qué...?**  
La miel es un alimento que no caduca o que se echa a perder, debido a su acidez y ausencia de agua; Esta se puede cristalizar pero nunca echarse a perder.

Fuente: Procuraduría Federal del Consumidor

Para más información del tema: <https://rb.gy/nybero>

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA (UAM) Xochimilco  
uamradio 94.1 FM  
@fnutricional

**F.N.** UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional

**¿Sabías qué...?**  
El color de la Zanahoria se debe precisamente a la presencia de carotenos, compuestos antioxidantes presentes en los alimentos que se transforman en betacarotenos o vitamina A en el cuerpo humano.

Además aporta vitamina E, folatos, ácido ascórbico (vitamina C) y vitaminas del complejo B, como la niacina.

Fuente: El Poder del Consumidor

Para más información del tema: <https://rb.gy/qcfjg5>

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA (UAM) Xochimilco  
uamradio 94.1 FM  
@fnutricional

**Semana 3 (07/02/22 al 11/02/22)**

**F.N.** UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional

**¿Sabías qué...?**  
Para prevenir enfermedades no transmisibles como cardiopatías coronarias, se recomienda la eliminación de ácidos grasos trans producidos industrialmente; Debido a que esta enfermedad puede llevarte hasta la muerte por un estrechamiento de los pequeños vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón (obstrucción de arterias)

Fuente: Organización Mundial de la Salud

Para escuchar más del tema escanea:

Para más información del tema: <https://rb.gy/j2qqgv>

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA (UAM) Xochimilco  
uamradio 94.1 FM  
@fnutricional

**F.N.** UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

EL CONSUMO EXCESIVO DE ALIMENTOS HIPERCALÓRICOS, ES DE LOS PRINCIPALES CAUSANTES DE OBESIDAD. DEBIDO A QUE CONTIENEN, ELEVADA DENSIDAD ENERGÉTICA Y SON DE BAJA CALIDAD NUTRICIONAL

*Fuente: Rodríguez R, 2006*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | macloud | Frecuencia Nutricional

**F.N.** UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**

"Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser la comida".

**HIPOCRATES**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | macloud | Frecuencia Nutricional

**F.N.** UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional

**Importancia Vitamina A**

La vitamina A, también llamada Retinol es una vitamina liposoluble. Esta se encuentra en los alimentos de dos maneras:

Retinol

Carotenoides

Se encuentra en los hígados de animales, la leche entera y algunos alimentos fortificados.

Los carotenoides son los pigmentos de las plantas (tintes). El más común es el betacarotenos.

*Fuente: Revista OFFARM*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | macloud | Frecuencia Nutricional

**F.N.** UAM XOCHIMILCO  
FRECUENCIA NUTRICIONAL

**DATO CURIOSO**

**RESVERATROL**

ES UN ANTIOXIDANTE QUE SE ENCUENTRA PRINCIPALMENTE EN LAS UVAS ROJAS Y LOS PRODUCTOS ELABORADOS CON ESTAS UVAS COMO VINOS Y JUGOS.

*Fuente: Annals of the New York Acadamy of Science*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | macloud | Frecuencia Nutricional

**Semana 4 (14/02/22 al 18/02/22)**

**F.N.** UAM XOCHIMILCO  
FRECUENCIA NUTRICIONAL

**AMINOÁCIDOS ESENCIALES**

PARA TENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES NECESARIO CONSUMIR LOS 10 AMINOÁCIDOS ESENCIALES LOS CUALES SON:

1 ISOLEUCINA	2 LEUCINA
3 LISINA	4 METIONINA
5 FENILANINA	6 TREONINA
7 TRIPTOFANO	8 VALINA
9 HISTIDINA	10 ARGININA

*Fuente: Rev. Cubana de Medicina y Nutrición*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | macloud | Frecuencia Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



### ¿ Sabías qué...?

El jitomate es uno de los cultivos más importantes de México; por ser fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes. Los minerales que contiene son calcio, fósforo, potasio y sodio y las vitaminas A, B1, B2, y C.

Fuente: Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1 FM



Frecuencia  
Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



### ¿ Sabías qué...?

El ejote es un alimento rico en vitaminas (A, C, ácido fólico), minerales (calcio, potasio), fibra y fitoquímicos, como las catequinas (flavonoides) que optimizan el funcionamiento normal de nuestro cuerpo además de que protegen nuestras células de procesos como la oxidación y la inflamación.

Fuente: El Poder del Consumidor



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1 FM



Frecuencia  
Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



### ¿ Sabías qué...?

El chocolate negro ayuda a reducir la presión arterial, mejorar el estado de ánimo, evitar la depresión, mejorar la piel, prevenir el envejecimiento, mejorar la memoria y reducir el riesgo de infarto.

Fuente: Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1 FM



Frecuencia  
Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



### ¿ Sabías qué...?

El huevo es un alimento de gran valor nutricional que puede ayudar a los deportistas a seguir una dieta correcta, ya que contiene proteínas de elevada calidad y muy biodisponibles, un perfil de ácidos grasos muy favorable desde el punto de vista cardiovascular, y aporta vitaminas y minerales implicados en el metabolismo energético y proteico.

Fuente: Rev. Nutrición Hospitalaria



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1 FM



Frecuencia  
Nutricional

Semana 5 (21/02/22 al 25/02/22)



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



### ¿ Sabías qué...?

El consumo ligero a moderado de alcohol (1 a 3 copas al día) se asocia con una disminución del riesgo de demencia en personas de 55 años o más.

Fuente: Rev. Panamericana de Salud Pública



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1 FM



Frecuencia  
Nutricional

**F.N.** UAM XOCHIMILCO  
**Frecuencia Nutricional**



### Causas de la obesidad infantil

“Las 2 razones más comúnmente aceptadas para el aumento de la prevalencia de la obesidad infantil son algunas prácticas dietéticas pobres y la reducción generalizada de la actividad física”.

*Fuente: Pere, 2013*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@fnutricional

**F.N.** UAM XOCHIMILCO  
*Frecuencia Nutricional*

### Alimentos y nutrientes que reducen la presión arterial:

- Frutas y verduras.
- Legumbres.
- Frutos secos.
- Ingesta alta de vitamina C.
- Ingesta alta de vitamina B12.

*Fuente: Borrás, 2020*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@fnutricional

**F.N.** UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

### Dieta de la Milpa

“Es una guía que propone un modelo de alimentación saludable basado en la cultura y características regionales de la alimentación mexicana. Su origen es mesoamericano y tiene como centro nutritivo-cultural a los productos de la milpa: maíz, frijol, chile y calabaza”.

*Fuente: Universidad Iberoamericana de Puebla, 2020.*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@fnutricional

**F.N.** UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

### Consumo adecuado de fibra para niños y adultos

Edad (años)	Hombres (g/día)	Mujeres (g/día)	Gestación (g/día)	Lactancia (g/día)
1-3	19	19	-	-
4-8	25	25	-	-
9-13	31	26	-	-
14-18	38	26	28	29
> 19 años	38	25	28	29

*Fuente: Instituto de Medicina. Food and Nutrition Board. U.S.A., 2005*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@fnutricional

**Semana 6 (28/02/22 al 04/03/22)**

**F.N.** UAM XOCHIMILCO  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

### Actividad Física

“La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”.

*Fuente: OMS, 2020.*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco  
uamradio 94.1FM  
@fnutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



¿Sabías qué...?

El cuerpo necesita el calcio para mantener los huesos fuertes y llevar a cabo muchas funciones importantes; para que los músculos se muevan y los nervios transmitan mensajes del cerebro a distintas partes del cuerpo.



Fuente: National Institutes of Health



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1 FM



Frecuencia Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



¿Sabías qué...?

Debemos consumir con frecuencia adecuada alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (pan, arroz y otros cereales, pasta, patatas y legumbres) y con menor frecuencia, hidratos de carbono simples (frutas, azúcar, miel y alimentos dulces en general), ya que los hidratos de carbono complejos permiten que la glucosa se libere paulatinamente y se mantenga estable la glucemia.



Fuente: Montse Vilaplana Batalla



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1 FM



Frecuencia Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



¿Sabías qué...?

El té verde tiene efecto antiagregante plaquetario, angioprotector y antiinflamatorio, debido a su contenido en polifenoles; además de que tiene una marcada acción antioxidante.



Fuente: Tránsito López Luengo



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1 FM



Frecuencia Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



¿Sabías qué...?

El consumo habitual de frutos secos protege del desarrollo de la enfermedad cardíaca coronaria, sobre todo mortal, y de muerte súbita cardíaca.



Fuente: José González Corbella



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1 FM



Frecuencia Nutricional

Semana 7 (07/03/22 al 11/03/22)



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



¿Sabías qué...?

Las pepitas son ricas en magnesio y ácidos grasos comúnmente conocidos como omega 3, además de tener fibra, que benefician la salud cardiovascular, disminuyendo la presión alta, entre otras funciones.



Fuente: El Poder del Consumidor



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1 FM



Frecuencia Nutricional

**UAM XOCHIMILCO**  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

## Suplemento Alimenticio

“Producto a base de hierbas, extractos vegetales, alimentos tradicionales, deshidratados o concentrados de frutas, adicionados o no, de vitaminas o minerales, que se puedan presentar en forma farmacéutica y cuya finalidad de uso sea incrementar la ingesta dietética total, complementarla o suplir alguno de sus componentes”.

Fuente: NOM-251-SSA1-2009

**UAM XOCHIMILCO**  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

“No tenemos por qué conocer los efectos de un agente en la salud porque, así no es cómo funciona la naturaleza; La nutrición tiene un efecto completo en la salud, uno que malinterpretamos cuando nos enfocamos en un solo nutriente”.

T. Collin Cambel

**UAM XOCHIMILCO**  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

“Existen dos tipos de vitamina D: la vitamina D3, o colecalciferol, y la vitamina D2, o ergocalciferol. La vitamina D3 es la principal fuente de vitamina D en el ser humano. Se sintetiza en la piel por la acción de la luz ultravioleta proveniente del sol”.

Fuente: López, 2010

**UAM XOCHIMILCO**  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

## Sabías que..

La pica es un trastorno alimentario que se caracteriza por comer con regularidad cosas que no son alimentos.

Fuente: Ragput, 2020

**Semana 8 (14/03/22 al 18/03/22)**

**UAM XOCHIMILCO**  
**FRECUENCIA NUTRICIONAL**

## ¿SABÍAS QUÉ...?

“Las flores comestibles contribuyen al mejoramiento de la estética de los alimentos además, aportan sustancias biológicamente activas como vitaminas A, C, riboflavina, niacina, minerales como calcio, fósforo, hierro y potasio beneficiando la salud de quien las consumen”.

Fuente: Lara, 2013



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"Existen cuatro tipos principales de desnutrición: emaciación, retraso del crecimiento, insuficiencia ponderal, y carencias de vitaminas y minerales. Por causa de la desnutrición, los niños, en particular, son mucho más vulnerables ante la enfermedad y la muerte".

Fuente: Organización Mundial de la Salud



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"La gota es una enfermedad metabólica caracterizada por cuadros inflamatorios monoarticulares fundamentalmente en miembros inferiores, cuyos factores de riesgo están relacionados con la nutrición: La principal complicación ocurre a nivel renal".

Fuente: Revista Cubana de Reumatología



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"Las diferencias en los estilos de vida de las diversas poblaciones a nivel mundial pueden desempeñar un papel importante en el riesgo de desarrollo de cáncer colorrectal; así como el consumo de tabaco y alcohol, la falta de actividad física y la obesidad".

Fuente: Revista Española de Enfermedades Digestivas



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"La enfermedad cardiovascular (ECV) que incluye alteraciones como la cardiopatía isquémica, la enfermedad cerebrovascular, la hipertensión arterial y la arteriopatía periférica, es una de las principales causas de mortalidad en las sociedades desarrolladas y también de muerte prematura (antes de los 65 años)".

Fuente: Ángeles Carbajal Azcona



**Semana 9 (21/03/22 al 25/03/22)**



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"La vitamina D es una sustancia sintetizada por el organismo a través de un complejo proceso químico que se activa cuando el cuerpo se expone a los rayos del sol: la luz ultravioleta transforma una prohormona (7-dehydrocholesterol) en vitamina D3, la cual es metabolizada primero por el hígado y luego por el riñón, para finalmente transformarse en moléculas que el cuerpo utiliza para diversas funciones".

Fuente: Instituto Nacional De Salud Pública



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"Nutrición, no es precisamente lo mismo que alimentación. La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo".

*Fuente: Instituto Mexicano del Seguro Social.*




**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"Un niño con desnutrición crónica tiene una talla inferior a la estándar para su edad, por ejemplo, puede tener 4 años, pero parecer de 2, lo cual dificulta su detección y puede permanecer invisibilizada".

*Fuente: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.*





**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"El hambre oculta, o las deficiencias de micronutrientes, se produce cuando la calidad de los alimentos que comemos no cumplen con nuestras necesidades de nutrientes, por lo que no estaríamos recibiendo las vitaminas y minerales esenciales necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuados".

*Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.*





**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"Durante el embarazo, se debe ser muy cuidadosa con la alimentación, ya que si es deficiente, pudieras tener una hija o hijo de bajo peso y con mayor riesgo de sufrir enfermedades o incluso de morir".

*Fuente: Instituto Mexicano del Seguro Social.*





**Semana 10 (28/03/22 al 01/04/22)**

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"La anorexia, es un trastorno de conducta alimentaria que causa que las personas pierdan más peso de lo que se considera saludable para su edad y estatura. Se caracteriza por el temor a aumentar de peso y por una percepción distorsionada y delirante del propio cuerpo que hace que el enfermo se vea gordo, aun cuando su complexión se encuentra por debajo de lo recomendado".

*Fuente: Secretario de Salud.*







## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"La desnutrición proteica o Kwashiorkor se presenta generalmente en niños de uno a tres años de edad como consecuencia de una dieta baja en energía, proteínas y otros nutrimentos. Se presenta acumulación de líquido en los tejidos que provoca hinchazón de pies, manos y piernas además de un crecimiento deficiente, irritabilidad, cambios en el cabello (color, grosor y aspecto), dermatosis (parches oscuros que descaman con facilidad), anemia, diarrea y cara hinchada".



Fuente: Secretaría de Salud



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1FM



Frecuencia  
Nutricional



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"En el marasmo la principal carencia es de alimentos en general y por lo tanto, de energía; ocurre a cualquier edad principalmente hasta los tres años y medio siendo más común durante el primer año de edad. En este padecimiento se presenta crecimiento deficiente, músculos muy disminuidos, ojos profundamente hundidos, ulceraciones en la piel, cambios en el cabello sobretodo en la textura y deshidratación".



Fuente: Secretaría de Salud



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1FM



Frecuencia  
Nutricional



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"La pelagra forma parte de las enfermedades nutricionales, ocurre cuando existe una deficiencia de vitamina B3 (niacina) en el cuerpo, ya sea por una dieta con bajo contenido de este nutrimento o bien, por consumo deficiente del aminoácido triptófano que es el precursor de niacina.

Las manifestaciones características de esta enfermedad son alteraciones en el tracto gastrointestinal, neurológicas y de la piel y se conocen como "las tres D": dermatitis, diarrea y demencia además de debilidad muscular, insomnio, dolor de cabeza y sensación de ardor en lesiones de la piel".



Fuente: Secretaría de Salud



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1FM



Frecuencia  
Nutricional



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"La deficiencia de vitamina B1 (tiamina) que causa beriberi es más frecuente en personas que subsisten con una dieta a base de arroz muy refinado o de otros hidratos de carbono en países no desarrollados y en personas alcohólicas".



Fuente: Larry E. Johnson



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1FM



Frecuencia  
Nutricional

## Semana 11 (04/04/22 al 08/04/22)



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"El escorbuto es una enfermedad que se presenta cuando existe una carencia en el consumo de vitamina C. Los síntomas son: cansancio o debilidad, inflamación de encías que sangran fácilmente, hemorragias cutáneas, dificultad en la cicatrización y anemia".



Fuente: Secretaría de Salud



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1FM



Frecuencia  
Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



¿Sabías qué...?

"La diabetes tipo 1 (llamada diabetes insulino dependiente o diabetes juvenil) generalmente se diagnostica en los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes, pero puede presentarse en personas de cualquier edad. Es menos común que la diabetes tipo 2; la tienen aproximadamente entre el 5 y el 10 % de las personas con diabetes".



Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



¿Sabías qué...?

"Para prevenir la caries, es fundamental reducir el consumo de azúcar, reducir la ingesta de bebidas energéticas, deportivas y carbonatadas (gaseosas) ya que además de azúcar llevan ácido carbónico que erosiona los dientes".

Fuente: Colegio profesional de higienistas dentales de Madrid



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



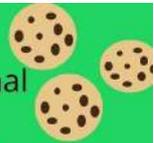
¿Sabías qué...?

"La deficiencia grave de vitamina K puede provocar hematomas (moretones) y problemas de sangrado debido a que la coagulación de la sangre es más lenta. La deficiencia de vitamina K podría reducir la fuerza de los huesos y aumentar el riesgo de osteoporosis ya que el cuerpo necesita la vitamina K para la salud ósea".

Fuente: National Institutes of Health



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



¿Sabías qué...?

"El estrés hace que se nos vaya el apetito, o que nos de por comer mucho de repente. Suelen apetecer alimentos de alto contenido calórico, ricos en azúcar, sal y grasas como por ejemplo las galletas".

Fuente: Anabel Aragón



Semana 12 (11/04/22 al 15/04/22)



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



¿Sabías qué...?

"La vitamina E, como las vitaminas A, D y K, es una vitamina liposoluble, por lo que se absorbe mejor cuando se ingiere con un poco de grasa. Algunos de los alimentos que constituyen una buena fuente de vitamina E son los aceites vegetales, las nueces, las semillas, las verduras de hoja verde, y el germen de trigo".

Fuente: University of Arkansas for Medical Sciences



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional




**¿Sabías qué...?**

"La nutrición enteral es una medida de soporte nutricional mediante la cual se introducen los nutrientes directamente en el tubo digestivo. Esta medida terapéutica se utiliza cuando existe alguna dificultad para la normal ingestión".

*Fuente: Ostabal Artigas*




**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional




**¿Sabías qué...?**

"La desnutrición hospitalaria es un problema de salud pública de alto impacto en todo el mundo, particularmente en Latinoamérica. Esta enfermedad provocada por la depleción de nutrientes, se puede desarrollar o agravar durante la estancia hospitalaria y es frecuentemente subestimada por el equipo de salud".

*Fuente: Revista de gastroenterología de México*




**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional




**¿Sabías qué...?**

"El ácido fólico es una vitamina B que el cuerpo usa para producir células nuevas. En la piel, el cabello y las uñas. Estas, y otras partes del cuerpo, producen células nuevas todos los días".

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*




**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional




**¿Sabías qué...?**

"Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos y cosméticos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos. Estos productos están nutricionalmente desequilibrados".

*Fuente: Organización Mundial de la Salud*




**Semana 13 (18/04/22 al 22/04/22)**

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional




**¿Sabías qué...?**

"La hipopotasemia consiste en una concentración demasiado baja de potasio en la sangre. Esta provoca que los músculos se debiliten, experimenten calambres o sacudidas o incluso se paralicen, además de dar lugar a arritmias".

*Fuente: James L.*






## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"Los pescados azules aportan ácidos grasos que son esenciales porque el organismo no los puede sintetizar, y sólo lo obtienen a través de los alimentos. Viven en aguas muy frías y superficiales, las cuales influyen en la coloración de la piel otorgándoles una tonalidad azulada".

Fuente: Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1 FM



Frecuencia Nutricional



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"La carne de los pescados blancos es magra y de sabor suave. Se consideran pescados proteicos, ricos en sales minerales con gran aporte de vitaminas del grupo B, y con menor contenido graso".

Fuente: Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1 FM



Frecuencia Nutricional



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"Las pepitas de calabaza, como las de girasol y otras semillas, son una buena fuente de proteínas, grasas insaturadas, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos, que en conjunto brindan diversos beneficios a la salud.

Por ejemplo, las pepitas son ricas en magnesio y ácidos grasos comúnmente conocidos como omega 3, además de tener fibra, que benefician la salud cardiovascular, disminuyendo la presión alta, entre otras funciones".

Fuente: El poder del consumidor



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1 FM



Frecuencia Nutricional



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"Las espinacas son reconocidas por poseer propiedades benéficas para la salud, por sus nutrientes y compuestos químicos no esenciales.

Son fuente de vitaminas A (caroteno), C, E, K, yodo, magnesio, manganeso y varios antioxidantes, por lo que es una verdura de alto valor nutritivo y con bajo aporte calórico, ya que aporta 23 calorías por cada 100 gramos. Además, contiene fibra, fósforo, vitamina B1, ácidos grasos omega 3, vitamina B3, ácido pantoténico y selenio".

Fuente: El poder del consumidor



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1 FM



Frecuencia Nutricional

## Semana 14 (25/04/22 al 29/04/22)



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"Se conoce como disfagia a la dificultad o incapacidad para tragar alimentos líquidos o sólidos desde la cavidad oral hasta el estómago. La disfagia puede provocar malnutrición al interferir con la ingesta, y también puede dar lugar a deshidratación, aspiración hacia la vía respiratoria o incluso la muerte".

Fuente: Martínez M.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco

uamradio 94.1 FM



Frecuencia Nutricional



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"La semilla de chía es una buena fuente de fibra, principalmente fibra insoluble, que es aquella que no absorbe agua y pasa a través del sistema digestivo, favoreciendo la regulación del tránsito intestinal y el mantenimiento de la flora bacteriana benéfica".

Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1 FM



@frecuencia  
nutricional



Frecuencia  
Nutricional



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"El huauzontle es rico en proteínas, fibra, calcio, hierro, fósforo, vitaminas A, C, E y del complejo B. Tiene una gran concentración de flavonoides, los cuales tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, por lo que fortalece nuestro sistema inmune y nos protege de desarrollar enfermedades infecciosas, diabetes, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer".

Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1 FM



@frecuencia  
nutricional



Frecuencia  
Nutricional



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"El maíz azul contiene una gran cantidad de pigmentos antioxidantes y una calidad nutrimental mayor que otras variedades de maíz, como es el caso del maíz blanco. Esta variedad se caracteriza por tener una menor cantidad de almidón y un índice glucémico inferior al del maíz blanco.

Su nivel de fibra es más elevado que el de muchos otros cereales, contiene carbohidratos de fácil digestión y es rico en minerales como el fósforo, calcio y magnesio, además contiene vitamina A, E, C, B1 y B3, y antioxidantes".

Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1 FM



@frecuencia  
nutricional



Frecuencia  
Nutricional



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"El hierro es un mineral necesario para el crecimiento y desarrollo del cuerpo. El cuerpo utiliza el hierro para fabricar la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a distintas partes del cuerpo, y la mioglobina, una proteína que provee oxígeno a los músculos".

Fuente: *National Institutes of Health*



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1 FM



@frecuencia  
nutricional



Frecuencia  
Nutricional

## Semana 15 (02/05/22 al 06/05/22)



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"La sandía contiene una alta cantidad de agua (alrededor del 90% de su peso), por lo que este fruto es ideal para días calurosos, ya que funciona bien para hidratarse. Debido a que la mayor parte de su contenido es agua, su aporte energético es bajo. Además, es rica en vitamina A, B, C, y fuente de minerales como el potasio y magnesio, sin embargo una de sus mayores propiedades es su contenido de licopeno, pigmento antioxidante que le da a la fruta su color rojo intenso, siendo esta una de las principales fuentes dietéticas de este antioxidante".

Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Ciudad Xochimilco

uamradio  
94.1 FM



@frecuencia  
nutricional



Frecuencia  
Nutricional

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"La acrilamida es una sustancia química que se crea de forma natural en productos alimenticios que contienen almidón durante procesos de cocinado cotidianos a altas temperaturas (fritura, tostado, asado y también durante procesos industriales a 120°C y a baja humedad). Se forma principalmente gracias a los azúcares y aminoácidos que están presentes de forma natural en muchos alimentos. El proceso químico causante se conoce como reacción de Maillard, dando lugar a un color y un aroma que resultan organolépticamente apetecibles".

*Fuente: Agencia Española de seguridad alimentaria y nutrición*

  UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA (Ciudad Xochimilco)  @fnutricional  Frecuencia Nutricional

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"La mayoría de los alimentos contienen una auténtica "despensa de nutrientes" en su interior. Sin embargo, tanto la cantidad como las características de estos se pueden ver alteradas en función de la forma en la que se preparen y la temperatura alcanzada en su cocción".

*Fuente: Carla Nieto*

  UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA (Ciudad Xochimilco)  @fnutricional  Frecuencia Nutricional

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"Las palomitas contienen proteína, grasas poliinsaturadas, altas cantidades de fibra; vitaminas como vitamina E, A, B2, B3, B6. Contienen minerales como hierro, magnesio, fósforo, potasio, selenio, calcio, cobre, entre otros importantes nutrientes".

*Fuente: El poder del consumidor*

  UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA (Ciudad Xochimilco)  @fnutricional  Frecuencia Nutricional

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"El café aporta también antioxidantes que se han asociado con efectos anticancerígenos, ya que además de combatir el deterioro celular, ayudan a mitigar el daño producido por las mutaciones genéticas caracterizadas por la enfermedad".

*Fuente: El poder del consumidor*

  UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA (Ciudad Xochimilco)  @fnutricional  Frecuencia Nutricional

**Semana 16 (09/05/22 al 13/05/22)**

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"Los alimentos ultraprocesados y la comida rápida representan una parte cada vez mayor de lo que las personas comen y beben en América Latina. Estos productos no están diseñados para satisfacer las necesidades nutricionales de las personas. Están diseñados para que se conserven por mucho tiempo en los estantes y generan deseos incontrolados de consumo que llegan a dominar los mecanismos innatos de control del apetito y hasta el deseo racional de dejar de comer".

*Fuente: Organización Mundial de la Salud*

  UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA (Ciudad Xochimilco)  @fnutricional  Frecuencia Nutricional

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"En personas con diabetes, el jengibre ayuda disminuyendo los niveles de glucosa y colesterol sanguíneos al mejorar la circulación a través de su acción vasodilatadora. Por esta razón reduce también los problemas circulatorios como las vórices.

El jengibre también es tradicionalmente conocido por ser útil en el tratamiento de enfermedades gastrointestinales. Al consumirse ayuda a producir saliva, por lo que facilita la deglución, se caracteriza por ser buen digestivo y puede ser utilizado como antiemético (evitar las náuseas y el vómito)".

*Fuente: El poder del consumidor*




**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"El brócoli es reconocido por ser un alimento rico en ingredientes activos que nos protegen del cáncer: vitamina C, E y otros fitoquímicos como la quercetina y el kaempferol, betacaroteno y luteína y el sulforafano.

Además es rico en vitamina K, necesaria para una adecuada coagulación y por ende salud cardiovascular".

*Fuente: El poder del consumidor*




**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"Los hongos se han caracterizado por ser alimentos con alto valor nutrimental, ya que son fuente de fibra, proteína, vitaminas y minerales.

Alrededor de una quinta a una tercera parte de su peso es proteína, que si bien no reemplaza la proteína de la carne, se puede complementar con otras fuentes de proteína vegetal, como las leguminosas y sustituir a la carne en personas que así lo desean".

*Fuente: El poder del consumidor*




**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"El limón contiene, vitaminas C y B; proporciona calcio, fósforo y hierro, además de considerarse refrescante y con propiedades antisépticas, por mencionar algunas.

Aunado a lo anterior, se le atribuye el alivio para ciertas enfermedades de las vías respiratorias e inflamaciones de la garganta, por su propiedad antibacteriana y antiviral".

*Fuente: Procuraduría Federal del Consumidor*




**Semana 17 (16/05/22 al 20/05/22)**

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional 

**¿Sabías qué...?**

"La irradiación de alimentos (la aplicación de radiación ionizante a los alimentos) es una tecnología que mejora la seguridad y la vida útil de los alimentos en el anaquel, mediante la disminución o la eliminación de los microorganismos e insectos. Al igual que la leche pasteurizada y que las frutas y verduras enlatadas, la irradiación puede hacer que los alimentos sean más seguros para el consumidor".

*Fuente: Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)*






## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"Las aguas minerales naturales constituyen un alimento saludable idóneo para una correcta hidratación, al tiempo que aportan nutrientes y oligoelementos esenciales. Entre ellos el calcio, que puede adquirir verdadera relevancia en los casos de consumo insuficiente de productos lácteos y derivados, pues el calcio del agua mineral es recomendable por su fácil administración e idónea biodisponibilidad".

*Fuente: Escuela Profesional de Hidrología Médica*




## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"El cacahuete está constituido principalmente por grasas vegetales, además de que provee proteínas.

Una porción de 25 gramos contiene 13 gramos de grasa total y seis de proteína.

La mayoría de las grasas que contiene son insaturadas, principalmente monoinsaturadas, que favorecen la salud cardiovascular".

*Fuente: El poder del consumidor*




## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"La avena es uno de los alimentos más completos ya que contiene importantes nutrientes, vitaminas y minerales. Entre los beneficios que aporta a la salud del ser humano, se encuentran ser un excelente energético, también ayuda a regular el metabolismo, así como el colesterol, y en lo que a belleza se refiere fortalece las uñas, reduce la caída del cabello y regenera la piel".

*Fuente: Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural*




## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"El agua es uno de los recursos vitales para la vida, pues todas las actividades que desarrollamos están relacionadas con este vital líquido".

*Fuente: Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas*



## Semana 18 (23/05/22 al 27/05/22)



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"El zinc ayuda al sistema inmunitario a combatir bacterias y virus que invaden al cuerpo. El cuerpo también necesita zinc para fabricar proteínas y el ADN, el material genético presente en todas las células. Durante el embarazo, la infancia y la niñez, el organismo requiere zinc para crecer y desarrollarse bien".

*Fuente: National Institutes of health*





## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"El amaranto se clasifica como un cereal integral, ya que conserva su cascarilla por lo que es naturalmente rico en fibra.

Además es rico en vitaminas y minerales, destacando el calcio, hierro y ácido fólico. Por su composición nutrimental, es un alimento muy recomendable para niños y mujeres embarazadas".

Fuente: El poder del consumidor



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"La cebada es un grano cuyo cultivo se destina principalmente a la producción de cerveza.

Este cereal tiene propiedades digestivas, diuréticas, desintoxicantes y antiinflamatorias. Además, contiene inositol, sustancia que evita la rigidez de los vasos capilares".

Fuente: El poder del consumidor



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"La composición nutrimental del camote es similar a la de las papas, aunque su contenido en azúcares simples es un poco mayor, lo que le da un sabor más dulce, el cual se acentúa conforme el cultivo se encuentre más cerca del ecuador".

Fuente: El poder del consumidor



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"Además de ser deliciosa, la tapioca ha cobrado muchísimo interés en consumidores de todo el mundo por su alta variedad de usos y aplicaciones gastronómicas.

Algunos de sus beneficios nutrimentales son su aporte de calorías, grasas, proteínas y fibra, y es fuente de micronutrientes como la vitamina B, vitamina C, calcio, magnesio, manganeso, fósforo, zinc, hierro y potasio".

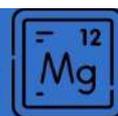
Fuente: El poder del consumidor



## Semana 19 (30/05/22 al 03/06/22)



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"El magnesio es un nutriente que el cuerpo necesita para mantenerse sano. Es importante para muchos procesos que realiza el cuerpo. Por ejemplo, regula la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre, y la presión sanguínea".

Fuente: National Institutes of Health



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional

**¿Sabías qué...?**

"El colesterol es una molécula esencial que forma parte del grupo de los lípidos o grasas, de las membranas de nuestras células y necesario para la formación de hormonas, metabolismo de la vitamina D, imprescindible para la absorción de calcio y ácidos biliares. Está presente en el cerebro, el hígado, los nervios, la sangre y la bilis tanto en los humanos como en los animales, por eso se dice que para reducir los niveles de colesterol debemos evitar alimentos de origen animal".

*Fuente: Secretaría de Salud*

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional

**¿Sabías qué...?**

"Las proteínas se componen de aminoácidos que sirven como bloques de construcción y estímulo de la síntesis de proteínas en el músculo. Existen 2 tipos de aminoácidos: los aminoácidos no esenciales que pueden ser sintetizados por nuestro cuerpo y los aminoácidos esenciales que deben obtenerse a partir de la dieta".

*Fuente: Asociación de Diabetes Madrid*

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional

**¿Sabías qué...?**

"La piña contiene bromelina o bromelaína, una enzima que digiere las proteínas; pero además tiene diversas propiedades como:

- 1) Atender los síntomas de la bronquitis, sinusitis.
- 2) Antitrombótico.
- 3) Antidiarréico.
- 4) Anticancerígeno".

*Fuente: El poder del consumidor*

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional

**¿Sabías qué...?**

"El elevado consumo de refrescos industrializados es una de las causas de la epidemia de sobrepeso y obesidad que vive México. Además, al contener colorantes y conservadores (el benzoato de sodio, por ejemplo) son un detonador de alteraciones en la conducta, como hiperactividad y déficit de atención".

*Fuente: El poder del consumidor*

**Semana 20 (06/06/22 al 10/06/22)**

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional

**¿Sabías qué...?**

"Las personas que tienen una actividad moderada requieren alrededor de 9 vasos de líquido por día. Este volumen incluye agua, leche, té, sopa, frutas y jugos naturales, pero lo ideal es que la mitad sea agua simple. La insistencia de ingerir dos litros de agua al día no debe tomarse como regla. El cuerpo necesita estar hidratado y cuando no lo está envía señales que se traducen en la sensación de sed".

*Fuente: El poder del consumidor*

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional

**¿ Sabías qué...?**

"Todos los tejidos vivos contienen proteínas. Se distinguen químicamente de los lípidos y de los hidratos de carbono por contener nitrógeno. Son polímeros de aminoácidos unidos por enlaces peptídicos".

*Fuente: Universidad Complutense de Madrid*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional

**¿ Sabías qué...?**

"La toronja es muy útil para combatir enfermedades respiratorias y obtener diversos nutrientes como vitaminas y minerales. Incluso, se ha encontrado que consumir toronja frecuentemente ayuda a reducir la fatiga, gracias a un compuesto denominado "nootkatona" que mejora los niveles de energía en el organismo".

*Fuente: El poder del consumidor*





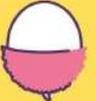
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional

**¿ Sabías qué...?**

"El litchi es rico en vitamina C, fibra y minerales esenciales para el organismo (vitamina B6, potasio, magnesio, manganeso, cobre, hierro y ácido fólico). Además, tiene grandes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias debido a su contenido de vitamina C y flavonoides (quercitina, kaempferol), con lo que contribuye al fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico y a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, Parkinson, Alzheimer y cáncer, así como a retrasar el proceso de envejecimiento".

*Fuente: El poder del consumidor*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional

**¿ Sabías qué...?**

"Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total".

*Fuente: Organización Mundial de la Salud*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

**Semana 21 (13/06/22 al 17/06/22)**

**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional

**¿ Sabías qué...?**

"En los dos primeros años de la vida de un niño, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en el futuro".

*Fuente: Organización Mundial de la Salud*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia Nutricional



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética".



Fuente: Organización Mundial de la Salud



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático)".

Fuente: Organización Mundial de la Salud



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"La composición exacta de una dieta diversa, equilibrada y saludable varía según las características individuales de cada persona (edad, sexo, estilo de vida y grado de actividad física), contexto cultural, alimentos disponibles localmente y hábitos alimentarios".



Fuente: Organización Panamericana de la Salud



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"El mamey contiene un alto valor nutricional, ya que es una rica fuente de carbohidratos, vitamina A, vitamina C, calcio, hierro y fósforo. Su característico color anaranjado se debe a su gran contenido de carotenos, los cuales tienen un poderoso efecto antioxidante y son esenciales para nuestra salud, ya que protegen las células y fortalecen nuestro sistema inmune".

Fuente: El poder del consumidor



**Semana 22 (20/06/22 al 24/06/22)**



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"La calabaza de castilla es rica en proteínas, ácidos grasos omega 3, fibra, vitamina A y C, hierro, potasio, magnesio y zinc. Estos nutrientes están presentes tanto en su pulpa como en sus semillas.

La pulpa se caracteriza por su gran aporte de vitamina A. De hecho, su color anaranjado se debe a la presencia de un fitonutriente conocido como carotina o beta-caroteno, que en nuestro cuerpo se convierte en vitamina A y que ayuda a prevenir enfermedades del corazón, cáncer y además fortalece el sistema inmunológico, ayudando a combatir infecciones".

Fuente: El poder del consumidor





**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"Como todas las verduras y frutas, el aguacate es fuente de múltiples vitaminas y minerales, y de fibra.

Sin embargo, a diferencia de otros vegetales, su composición es principalmente de grasas vegetales (alrededor de 60%) que le dan un sabor, textura y contenido nutrimental bastante distinto".



Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



Frecuencia Nutricional



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"El mango contiene una importante concentración de minerales como potasio y magnesio, que intervienen en la transmisión nerviosa y muscular, así como en la salud cardiovascular al equilibrar los niveles de sodio. También aporta pequeñas cantidades de hierro, fósforo y calcio".



Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



Frecuencia Nutricional



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"El agua de coco contiene una gran cantidad de minerales, como potasio, magnesio, cobre, hierro; vitaminas, como el ácido fólico y del complejo B que ayudan a mantener nuestra salud, también vitamina C que ayuda a limpiar el cuerpo de bacterias y fortalece el sistema inmunológico".



Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



Frecuencia Nutricional



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"El pigmento rojo intenso de la granada revela la presencia de sustancias llamadas fitoquímicos que le confieren ciertas propiedades. Nos referimos principalmente a antioxidantes fenólicos, entre los cuales están las antocianinas y el ácido elágeno. Al ser antioxidantes protegen las células de la oxidación evitando que se formen obstrucciones en las arterias, promoviendo una mejor salud cardiovascular".



Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



Frecuencia Nutricional

**Semana 23 (27/06/22 al 01/07/22)**



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"El pepino es una hortaliza de bajo aporte calórico debido a su reducido contenido en hidratos de carbono, en comparación con otras hortalizas, y a su elevado contenido de agua. De acuerdo con la Guía práctica de verduras de Consumer Eroski el pepino aporta fibra, pequeñas cantidades de vitamina C, provitamina A y de vitamina E, y, en proporciones aún menores, vitaminas del grupo B tales como folatos, B1, B2 y B3. En su piel se encuentran pequeñas cantidades de beta-caroteno".



Fuente: *Procuraduría Federal del Consumidor*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



Frecuencia Nutricional



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"El maíz cacahuazintle es fuente de hierro, potasio y magnesio, minerales que nos ayudan a la correcta oxigenación de los órganos, a transportar los nutrientes a las células y a prevenir la anemia. Además, contiene hidratos de carbono complejos, proteínas y fibra, y al estar nixtamalizado favorece la biodisponibilidad de calcio y niacina".

Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



@fnutricional Frecuencia Nutricional



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"Por sus pequeñas semillas y cáscara, el higo es fuente importante de fibra, la cual no sólo tiene efectos benéficos en el sistema digestivo sino también en la regulación de la glucosa en la sangre, el mantenimiento del peso y de una flora bacteriana saludable, que protege de desarrollar obesidad y sus enfermedades asociadas como la diabetes".

Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



@fnutricional Frecuencia Nutricional



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"Una tortilla pesa alrededor de 30 gramos y proporciona alrededor de 65 kcal. Si consumimos 2 tortillas en un tiempo de comida, acompañada de un guiso y verduras, es probable que respetemos el equilibrio energético".

Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



@fnutricional Frecuencia Nutricional



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"La carne de res es rica en proteínas de alto valor biológico, ya que contiene algunos aminoácidos esenciales que el cuerpo no produce. Además, es una de las principales fuentes de hierro, un componente importante para el mantenimiento de la oxigenación de la sangre. Contiene vitamina B12, que ayuda a formar glóbulos rojos y a mantener el sistema nervioso central".

Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



@fnutricional Frecuencia Nutricional

**Semana 24 (04/07/22 al 08/07/22)**



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿ Sabías qué...?**

"Las verdolagas son ricas en vitaminas A, B y C, hierro, potasio, magnesio y calcio. Por su alto contenido de agua, únicamente aporta 20 calorías por cada 100 gramos. Además, ¡ha sido catalogada como el alimento de origen vegetal con mayor cantidad de ácidos grasos omega 3 y 6! Los omegas nos ayudan a mantener y normalizar la presión arterial, los niveles de colesterol y de triglicéridos".

Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



@fnutricional Frecuencia Nutricional



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"El betabel es buena fuente de betacarotenos, antioxidantes y fibra, por lo que fortalece el sistema inmune, previene problemas de la vista y mejora la digestión, entre otras cosas.

Su consumo también se ha asociado con un efecto antihipertensivo, debido a su alto contenido de nitratos".



Fuente: *El poder del consumidor*



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"La mejor forma de comer trigo es germinado.

Así conserva todas sus partes: el salvado (fibra), endospermo (almidón) y el germen (vitaminas, minerales, antioxidantes, proteína y grasas saludables).

Además, mantiene enzimas que lo hacen más digerible".



Fuente: *El poder del consumidor*



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"La cáscara de solo un xoconostle aporta un tercio del requerimiento mínimo diario de vitamina C para un adulto.

También se han encontrado buenos resultados del consumo habitual de la cáscara del fruto de xoconostle para regular los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos".



Fuente: *El poder del consumidor*



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"Como todos los quelites, los romeritos son ricos en fibra, minerales (como el hierro y el potasio), y vitaminas (como A y C).

Contienen sustancias bioactivas llamadas fitoquímicos como la clorofila que protegen nuestras células de la oxidación y del daño de nuestro ADN.

La mayoría de los romeritos se producen en la Ciudad de México".



Fuente: *El poder del consumidor*



**Semana 25 (11/07/22 al 15/07/22)**



**UAM Xochimilco**  
Frecuencia Nutricional



**¿Sabías qué...?**

"Los quelites son un grupo de hierbas comestibles, que incluyen los quintoniles, el pápalo, el huazontle, los berros, entre muchas otras.

Son nutritivos y debemos revalorizarlos.

Son ricos en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, así como en ácidos grasos omega 3 y omega 6".



Fuente: *El poder del consumidor*





## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional

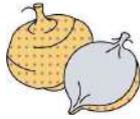


### ¿Sabías qué...?

"La jícama es rica en potasio, magnesio, calcio y vitaminas C y del complejo B.

Su nombre proviene de náhuatl xicamatl que significa raíz acuosa".

Fuente: El poder del consumidor



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco



uamradio 94.1FM



@frecuencia Nutricional



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"El capulín es uno de los frutos con mayor contenido de vitaminas A, B, C y minerales, elementos que ayudan a mantener la salud de nuestro organismo.

Gracias a sus altos niveles de antioxidantes, ayuda a combatir los radicales libres, reduciendo el riesgo de tener enfermedades del corazón o algunos tipos de cáncer, así como al fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico y al retraso del proceso de envejecimiento".

Fuente: El poder del consumidor



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco



uamradio 94.1FM



@frecuencia Nutricional



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"El tamarindo es originario de la India, su nombre proviene de un vocablo árabe que significa "dátil de la India".

Llegó a México en la época de la Colonia a través de los españoles.

Su cultivo se dio tan bien que se extendió por todas las zonas tropicales del país, especialmente en la vertiente del Pacífico".

Fuente: El poder del consumidor



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco



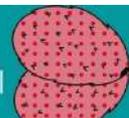
uamradio 94.1FM



@frecuencia Nutricional



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"México es el principal productor de tuna en el mundo.

La variedad "Reina" es la más consumida (pulpa blanca o verde clara). También hay tunas amarillas, naranjas, púrpuras y rojas.

Todas contienen pigmentos llamados betalaínas, potentes antioxidantes que nos protegen de enfermedades del corazón".

Fuente: El poder del consumidor



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco



uamradio 94.1FM



@frecuencia Nutricional

Semana 26 (18/07/22 al 22/07/22)



## UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"Las ciruelas son los frutos de los ciruelos, árboles pertenecientes a la familia de las rosáceas, dentro de las cuales se encuentran otras plantas comunes como el almendro, el melocotonero o el cerezo. Se trata de un fruto característico de climas templados".

Fuente: El poder del consumidor



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Ciudad Xochimilco



uamradio 94.1FM



@frecuencia Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"La mandarina es buena fuente de calcio, necesario para la salud de los huesos. Por su contenido de fibra y agua genera una sensación de saciedad, además de ser de fácil digestión, por lo que funciona bien como colación entre comidas".

Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



Frecuencia Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"El consumo de melón nos aporta agua, vitaminas A, B, C y E, ácido fólico, fibra, además de minerales como calcio, hierro y potasio; todos estos componentes favorecen a mantener hidratado nuestro cuerpo en días calurosos al mismo tiempo que consumimos una botana dulce baja en calorías".

Fuente: *Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



Frecuencia Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"El plátano es uno de los cultivos más comunes en todos los países con clima tropical.

Hoy en día se encuentra dentro de los principales cultivos mundiales después del arroz, trigo y maíz.

El país con la mayor producción es la India".

Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



Frecuencia Nutricional



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"Las hojas de la yuca se han utilizado para nutrir poblaciones con desnutrición por su alto contenido en proteínas, vitaminas y minerales".

Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



Frecuencia Nutricional

**Semana 27 (25/07/22 al 29/07/22)**



UAM Xochimilco  
Frecuencia Nutricional



### ¿Sabías qué...?

"El garbanzo ayuda a controlar la presión arterial, ya que es bajo en sodio. Además, contiene fibra e isoflavonas que favorecen la disminución de colesterol. Da energía de lenta absorción, que genera saciedad y evita los picos de glucosa en sangre".

Fuente: *El poder del consumidor*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM



Frecuencia Nutricional

 <p>UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional</p>  <p><b>¿ Sabías qué...?</b></p> <p>"El chícharo es una leguminosa, como lo es el frijol, garbanzo y lentejas. Es fuente importante de proteína vegetal, fibra, vitaminas A y C, hierro y flavonoides, que le brindan propiedades antioxidantes".</p>  <p><i>Fuente: El poder del consumidor</i></p> 	 <p>UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional</p>  <p><b>¿ Sabías qué...?</b></p> <p>"El haba es altamente nutritiva, contiene proteínas, vitaminas, minerales y otros antioxidantes. Aunque no es originaria de México, es parte de la cultura alimentaria mexicana".</p>  <p><i>Fuente: El poder del consumidor</i></p> 
 <p>UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional</p>  <p><b>¿ Sabías qué...?</b></p> <p>"El frijol ayuda a disminuir los niveles de colesterol en la sangre. Los frijoles de color oscuro tienen una mayor capacidad de inhibir células cancerígenas en órganos como colon, hígado y mama".</p>  <p><i>Fuente: El poder del consumidor</i></p> 	 <p>UAM Xochimilco Frecuencia Nutricional</p>  <p><b>¿ Sabías qué...?</b></p> <p>"El tlacoyo es un antojito tradicional mexicano del centro del país, elaborado con maíz, frijol y chile. Su nombre proviene del náhuatl tlaoyo que significa "empanada de maíz desgranado". Tanto el maíz como los frijoles contienen sustancias bioactivas que contribuyen a la disminución de los niveles del colesterol malo".</p>  <p><i>Fuente: El poder del consumidor</i></p> 

## Conclusiones:

Se puede concluir que la experiencia de colaborar en redes sociales fue demasiado positiva, ya que el compartir información que generalmente conocemos las personas que estudiamos en un área de salud le puede ayudar a la sociedad y a nosotros mismos a tomar medidas preventivas para no padecer alguna enfermedad o para mejorar nuestro estilo de vida.

Por otro lado, la participación en esta intervención ayudó a saber manejar de una forma más completa diferentes redes sociales y a darnos cuenta que el buen uso de las mismas puede hacer un cambio positivo en la población tanto para fomentar la lectura como para informar de una manera simple.

## XII Recomendaciones;

- Continuar con los posts que se realizan cada semana para que la población siga informada sobre temas de salud y nutrición.
- Hacer más contenido de programas para que la población tome más interés respecto a los temas que se mencionan.
- Realizar entrevistas a personas que se ofrezcan para participar en el programa.

## XIII Bibliografía.

- Echevarría, J. (2000). Educación y tecnologías telemáticas. *Revista Iberoamericana de Educación* (24), 17-36
- Rivas, F. (2017). La importancia de la divulgación científica en la investigación. *Sapientia Organizacional*, 4 (8), 241-244
- Google Trends (12 de enero del 20221) <https://trends.google.es/trends/explore?q=%2Fm%2F0ftx&geo=MX>
- Rivera, M. (2007). La educación en la nutrición, hacia una perspectiva social en México. *Revista Cubana de Salud Pública*, (33)1
- Sierra A. (2013). La dieta mediterránea mexicanizada. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://rb.gy/38gggr>
- Bertrán M. (2013). Antropología de la nutrición. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/MaKMJV776L>
- Díaz A. (2014). Fisicoculturismo. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/vzvAGUCRLQ>
- Sánchez M. (2015). Alergias alimentarias. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/WMf4PWgxLG>
- Martínez V. (2015). Nutrición y cáncer. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/F0QUNqvAKP>
- Mimiaga C. (2015). Nutrición y neurodegeneración. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/0EqDNcEiRP>
- Sánchez M. (2015). Problemas nutricionales en la hepatitis. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/kbyPg5qv3g>
- Vera C. (2015). Nutracéutica. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/MuKcguV7eK>
- Meza T. (2017). Alimentación en enfermedad renal crónica. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/NPQNTHQV4X>
- Valles I. (2015). Alzheimer y diabetes. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/u7uNCBmy5X>
- Baldwin D. (2015). Alimentación complementaria. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/fLOADPHZku>
- Pérez L. (2015). Servicios en alimentos: comedores. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/M0sBvW11sc>
- Espinosa A. (2016). Componentes herbolarios y daño renal. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/lvJYSfg0fu>
- Sánchez M. (2016). Riesgos de bajar de peso rápidamente. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/9R2ol6DCZ2>
- Torres E. (2016). Nuevas cepas probióticas en el pulque. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/HOh9aqBSMG>
- Huerta R. (2016). Lactancia materna y nutrición. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/RXBgeT0o5Y>
- Radilla C. (2021). Intervención educativa nutricional. *Frecuencia Nutricional*. Disponible en: <https://t.co/as8sYqNtat>

- Hernández C. (2016). Hepatitis C la enfermedad silenciosa. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/nYSZKSyeNX>
- León A. (2016). Nutrición y cirugía bariátrica. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/KJSiacvVtD>
- Azamar A. (2016). La carga económica del sobrepeso y la obesidad. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/WGJIFKi283>
- Miranda P. (2016). Enfermedades renales y el papel del nutriólogo. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/HT9ymgHzkf>
- Monroy C. (2016). Alimentos funcionales en organismos acuáticos. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/BG2GziMy0p>
- Osorio Y. (2016). Alimentación complementaria y aspectos fisiológicos. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/U8vHXpn5rl>
- Pacheco G. (2016). Dieta y efecto cognitivo. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/RcbB9mf2Au>
- Valles I. (2017.). Requerimientos nutricionales en la tercera edad. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/IF9GFefbfo>
- Medina R. (2017). Genómica nutricional y el ejercicio. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/OKcsNIXa7J>
- Ramírez C. (2017). Ansiedad al comer. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/sdqInKLF01>
- Cardoso I. (2017). Control glucémico en adultos con diabetes tipo 2. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/5krNzOFYda>
- Meza T. (2017). Alimentación en enfermedad renal crónica. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/Huy3GUXch9>
- Pérez F. (2017). Nutrición y ciclo menstrual. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/u6f10KrF6s>
- Barrera D. (2017). Bebidas energizantes. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/z7y50vawhk>
- Cárdenas T. (2017). Diabetes tipo 2 con enfoque en el paciente. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/WGjDyL3UuO>
- Guzmán K. (2017). Alimentación y salud mental. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/wnjB71dHaZ>
- Ramírez ML. (2017). Aditivos alimentarios. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/L1WFFk5Acq>
- Pérez S. (2018). La mujer y los programas de alimentación y nutrición. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/fkXmZaHEeW>
- Sánchez A. (2017). Nutriólogo en la farmacovigilancia. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/gPnmZpgG3M>
- Mera V. (2018). Azúcar en los alimentos. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/Clwz4WBXpn>
- Mera V. (2018). Dislipidemias. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/sihsdmYfZn>
- Cardoso I. (2018). Mitos y realidades de la dieta cetogénica. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/OrSZQNMq0L>
- Luna J. (2018). Los nutriólogos y la industria. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/zeDlcAKhfT>
- Arroyo I. (2018). Alimentos funcionales y nanotecnología. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/BQHvATarVt>
- Torre I. (2018). Alimentos funcionales y su importancia en la salud. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/K1F6WCmOFi>
- Encizo E. (2018). Software AZ Nutrition. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/ldTvwTylr3>
- Araujo D. (2018). Interacciones farmacológicas con alimentos. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/bz9QJLfbUf>

- Tejero M. (2018). Nutrigenética y nutrigenómica. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/89hyzy3DQU>
- Torre I. (2018). Ayuno y crononutrición. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/tlycZVQQOH>
- Méndez D. (2018). Aplicación de antioxidantes en la nutrición. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/shajhOe0Dh>
- Sánchez O. (2018). Tratamiento de la hipercolesterolemia. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/GC657DleBi>
- Becerril D. (2018). Enfoque nutricional en consulta de primer nivel. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/XbnqvMPleB>
- Torre I. (2019). Nuevos tratamientos ¿Es la diabetes curable?. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/tvKJF7go4C>
- Torre I. (2019). Obesidad y síndrome metabólico. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/j6zotBV5cV>
- Ramírez E. (2019). Efectos benéficos y adversos de dietas de moda. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/1u6CxWHUrn>
- Torre I. (2019). Envejecimiento y Nutrición. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/TXfAd6VrPH>
- Torre I. (2019). Alimentos ultraprocesados. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/zNsTrcfhMF>
- Martínez E. (2019). Mejora de la composición corporal. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/YKtsNkmtlm>
- García K. (2020). Importancia del etiquetado de advertencia. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/leZ09veMn1>
- Cervantes L. (2020). La alimentación en los adultos mayores. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/b1Dpf3w1N9>
- Martínez S. (2020). Hígado graso. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/qCHk89oBhU>
- Ramírez L. (2020). Conservación de alimentos y alimentación. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/MjXAJsTRLM>
- Solís B. (2020). Publicidad en alimentos y derechos de infancia. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/2ldB3pyEtH>
- Bojalil R. (2020). Salud cardiovascular. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/jyHSsxquvx>
- Bartra A. (2020). Política alimentaria en México. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/pHCPAMJxDJ>
- Bartra A. (2020). Política alimentaria en México 2da parte. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/L8oy0LXqF2>
- Mora S. (2020). Importancia de la microbiota en la salud. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://t.co/Rx7NHEAxww>
- Sánchez M. (2020). Alimentación del adulto mayor. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3rOO2x4>
- Ramos M. (2020). Recomendaciones en la cuarentena. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3v8PbRX>
- Hernández O. (2020). Crono Ejercicio. Frecuencia Nutricional. <https://spoti.fi/379TVhe>
- Lechuga A. (2020). Sueño y Salud. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/37UIES4>
- Torres I. Cáncer y Nutrición. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3LMd3k8>
- Morales F. (2020). Cáncer de Mama, diagnóstico y tratamiento. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://open.spotify.com/episode/39n67uJRin8lQhfjzXRAnZ?si=nzix8UjcRVyEySIWx73Lfg>

- Ortiz N. (2020). La nutrición en el tratamiento del cáncer. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3vWMoun>
- García Y. (2020). Día de muertos: Tradición gastronómica en México Frecuencia Nutricional. Disponible en: [https://open.spotify.com/episode/4kq09xoUeslZYW44Z0nZrb?si=mMFhgqcqS-OgoJqRBv8D\\_w](https://open.spotify.com/episode/4kq09xoUeslZYW44Z0nZrb?si=mMFhgqcqS-OgoJqRBv8D_w)
- Cornejo C. (2020). Diabetes Y FONADI 2020. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3P41XJr>
- Carrasco F. (2020). Dietas Cardioprotectoras. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/37rByEt>
- Lechuga Y. (2020). Parasomnias. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3N201PI>
- Bojalil R. (2021). Inflamación. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3sn4pB3>
- Baldwin M. (2021). Obesidad infantil en el día Mundial de la obesidad. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3N201PI>
- Espinosa A. (2021). Complementación nutricional y ejercicio en diálisis. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/37SbdQk>
- Contreras R. (2021). Los virus de la Hepatitis. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3sFWcrR>
- Contreras R. La nutrición en el paciente con cirrosis hepática. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3wikHhe>
- Rodríguez G. Distribución de alimentos en la pandemia. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3wwzSC6>
- Cortázar V. Vida saludable y Dulce Clarita. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3IBZUPr>
- Domínguez E. Antioxidantes y depresión en el paciente renal. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3PAQe5t>
- Ramírez J. Diabetes Gestacional. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3NsXTpb>
- Núñez M. Importancia de la salud bucal en la pandemia. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3NoTLlo>
- Bertrán M. Venta de alimentos en la vía pública. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3lyqOHT>
- Radilla C. Intervención educativa nutricional. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3lyqOHT>
- Atilano X. Citratos en los alimentos para la prevención de litiasis renal. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3GwfLsz>
- Soto F. Centro de atención y promoción infantil Xilotl. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3NJrJRI>
- Guzmán K. Retos de la salud mental ante el COVID 19. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3LSpxWQ>
- Amezcua L. Hiperuricemia y Gota. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3zmTD2j>
- Miranda P. Herramientas “On Line” autoaplicables para la estimación del consumo de sodio. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3QcpRmO>
- Álvarez J. Retos para la salud en la pandemia 19. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3QcpRmO>
- Rossello M. Orientación alimentaria en el embarazo. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3QcpRmO>
- Espinoza G. Mujeres del fuego: cocina tradicional Colimota. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3QcpRmO>
- Ortiz N. El rol de la nutrición y el cáncer. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3atJ6YE>

- Leal F. Política de salud del sobrepeso y la obesidad. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/391eltP>
- Martínez V. Nutrición y gastroenterología. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3tdf7uA>
- Álvarez J. Comité de bioética. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3NXNqxD>
- Rosario M. Alimentos procesados: principal causa de obesidad en México. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3mgPZyV>
- Martínez S. Alimentos fermentados y probióticos en la salud gastrointestinal. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3mh5iYy>
- González A. El ciclo circadiano en el enfermo renal y cómo afecta su estado de nutrición. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3GPWeTM>
- Osuna I. Nutrición y VIH/SIDA. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3auYGTG>
- Bahena E. El impacto de la diabetes en la salud Cardiovascular. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3biZnQo>
- Martínez E. Cargas calóricas en épocas decembrinas. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3A5tSUd>
- Minuti M. Higiene en los alimentos. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3OtsIX5>
- Cruz C. Etiquetado nutricional. Frecuencia Nutricional. Disponible en: <https://spoti.fi/3fwYmmO>