



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

Informe de final de Servicio Social

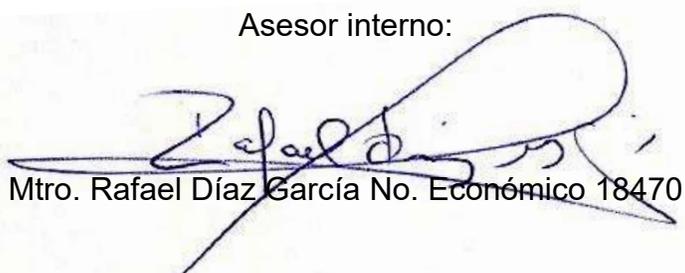
**Creación de contenido digital acerca de temas
relacionados a la salud y nutrición para las redes
sociales del programa de radio “Frecuencia Nutricional”**

Presentan:

Guendulain Monzón Karim Matricula: 2182032366

Medrano Hernández Adolfo Matricula: 2172033495

Asesor interno:



Mtro. Rafael Díaz García No. Económico 18470

22 de marzo del 2024

Contenido

I. Datos generales y matricula del prestador	3
II. Lugar y periodo de realización	3
III. Unidad, división y licenciatura cursada	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 alcanzadas	6
XI. Resultados y Conclusiones.....	6
XII. Recomendaciones	66
XIII. Bibliografía	67

I. Datos generales y matricula del prestador

Creación de contenido digital acerca de temas relacionados a la salud y nutrición para las redes sociales del programa de radio “Frecuencia nutricional”.

Alumnos:

Guendulain Monzón Karim	Matricula: 2182032366
Medrano Hernández Adolfo	Matricula: 2172033495

II. Lugar y periodo de realización

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

- Fecha de inicio: 22-05-23
- Fecha de término: 22-03-24

III. Unidad, división y licenciatura cursada

- 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

Creación de contenido digital acerca de temas relacionados a la salud y nutrición para las redes sociales del programa de radio “Frecuencia nutricional”.

V. Nombre del asesor

Mtro. Rafael Díaz García No. Económico: 18470

VI. Introducción

En la actualidad el uso del internet se ha vuelto una práctica común en el día a día de las personas, siendo utilizado para distintos fines, ya sea educativos, recreativos, informativos, entre otros, esto debido a la facilidad y rapidez con la que puedes consultar en él, ya que ahora cualquiera puede tener acceso a la información en cualquier momento únicamente teniendo un celular.

Uno de los usos más comunes es el de las Redes sociales, las cuales ayudan a que haya una interacción de manera virtual entre cualquier persona u organización, ya que puede compartir y difundir información, ya sea al público en general o a un sector en específico (Hütt, 2012). Hoy en día el alcance que han tenido las redes sociales ha ayudado a que cualquier persona pueda estar conectada con el resto del mundo de una manera muy sencilla.

Teniendo lo anterior en cuenta, al usar estas redes para la divulgación científica se puede hacer llegar información verídica y de calidad a gran parte de la población con el fin de en este caso, hablando de temas relacionados a la salud y a una buena alimentación y nutrición, poder ayudar a mejorar su salud y estilo de vida. Esto es importante debido a que una alimentación saludable ayuda a evitar cualquier tipo de malnutrición, además de enfermedades no transmisibles como la diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer, teniendo en cuenta que los hábitos alimentarios sanos deben de comenzar desde los primeros años de vida (OMS. 2018).

Relacionado a lo anterior, México ha pasado por una transición alimentaria y nutricional en los últimos años, aumentando el consumo de alimentos industrializados y de un alto aporte calórico y disminuyendo el consumo de alimentos recomendables como frutas, verduras, lácteos y carnes (Islas et al. 2020), esto, además de una poca actividad física, se ha visto reflejado en el aumento de enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles como el sobrepeso y la obesidad.

De acuerdo a datos de la ENSANUT 2022, en México el 37.3 % de la población escolar de 5 a 11 años tiene sobrepeso u obesidad, el 41.1 % de adolescentes de 12 a 19 años, y en población adulta de 20 años en adelante el 75.2 %. Esto es preocupante, debido a que más de la mitad de la población adulta tiene uno de estos padecimientos, que a futuro puede llevar a más complicaciones e incluso llegar a la muerte, siendo que el INEGI registró que en el periodo de enero a junio de 2023 las principales causas de mortalidad en México fueron enfermedades del corazón en

primer lugar, seguido por diabetes mellitus en segundo, tumores malignos en tercero y enfermedades del hígado en cuarto.

VII. Objetivos generales y específicos

General.

Realizar contenido informativo de distintos temas relacionados a la salud y nutrición para las distintas redes sociales del programa “Frecuencia Nutricional”.

Específicos.

- Crear al menos 2 publicaciones diarias de temas tratados en los distintos programas.
- Ayudar a que más personas conozcan y escuchen el programa de radio Frecuencia nutricional.

VIII. Metodología utilizada

Se recabo información de las diferentes entrevistas realizadas en el programa “Frecuencia nutricional”, teniendo en cuenta que los temas fueran de interés para la población y que la información fuera verídica y no estuviera desactualizada. Posteriormente se realizaron diferentes infografías por medio de la aplicación Canva. Estas infografías se publicaron diariamente a lo largo de 6 meses a través de las redes sociales del programa.

IX. Actividades realizadas

Se realizaron diferentes publicaciones a través de las distintas redes sociales del programa de radio “Frecuencia nutricional”, esto con el objetivo de divulgar información de temas relacionados a la nutrición y a la salud.

Las publicaciones realizadas consistían en tomar puntos importantes tratados en las diferentes entrevistas realizadas en el programa, dándolos a conocer por medio de imágenes informativas que contuvieran una frase relevante mencionada por el invitado, con el fin de generar un interés para cualquier persona que llegara a ver la publicación. En cada publicación se proporcionaba el enlace y el código QR o código

Spotify, esto con el propósito de que si alguna persona estaba interesada en el tema pudiera escuchar el programa completo por internet.

Se realizaron dos publicaciones al día y en diferentes horarios a través de Facebook, X anteriormente llamado Twitter y en Instagram, además, las personas podían comentar las publicaciones o mandar un mensaje privado en caso de que tuvieran alguna duda o comentario acerca del tema.

X. Objetivos y metas alcanzadas

Se hicieron diferentes publicaciones a lo largo de medio año logrando la difusión de información científica y de calidad hacia las diferentes personas que seguían las redes sociales del programa, además de que hubo interacción por parte de los seguidores al expresar sus dudas y comentarios a través de las diferentes redes. Las publicaciones diarias ayudaron a que más personas conocieran y siguieran a través de las redes sociales al programa “Frecuencia Nutricional”.

XI. Resultados y Conclusiones

Se realizaron 350 infografías, en las cuales se trataron los siguientes temas: nutrición y salud (sarcopenia, ácidos grasos, sobrepeso, obesidad, cirugía bariátrica, conductas alimentarias, nutrición deportiva, parasitosis, índice glucémico, acné, hepatitis, diabetes, cirrosis, hígado graso, cáncer, lactancia materna, alergias alimentarias, nutrición en el climaterio, enfermedad renal crónica, alzhéimer, anorexia, bulimia y actividad física), alimentos (dulces típicos mexicanos, cacao, vainilla, café, conservación de alimentos, hongos, soya, inocuidad de alimentos, producción de leche y carne, productos orgánicos, hortalizas, transgénicos, dieta mediterránea y vegetarianismo), política alimentaria (derecho a la alimentación, seguro popular, nutrición y alimentación en diversos países de América Latina, desnutrición en Chile, etiquetado nutricional, obesidad y política pública) y nutrición y sociedad (fundación Dianui A.C, antropología de la nutrición, organización un kilo de ayuda, salud de los escolares, inseguridad alimentaria y mercados alternativos).

En las siguientes hojas, se presenta el resultado del trabajo realizado durante los seis meses de prestación del Servicio Social, mismo que fue difundido del 22-05-23 al 23-11-23.

Imágenes publicadas durante el periodo del servicio social.

Semana 1

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

El Derecho a la Salud nos dice que "todos los seres humanos independientemente de su condición tienen derecho al más amplio nivel de salud que una sociedad pueda alcanzar"

Dr. Sergio López

Logos: UAM Xochimilco, UAMradio 94.1 FM, @frecuenciaNutricional, Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Spotify.

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Debería de haber acceso universal a los servicios de salud, independientemente el lugar donde se esté"

Dr. Sergio López

Logos: UAM Xochimilco, UAMradio 94.1 FM, @frecuenciaNutricional, Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Spotify.

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Uno de los puntos más crueles de la pandemia es que la salud está en manos del mercado"

Dr. Mauricio Rodríguez

Logos: UAM Xochimilco, UAMradio 94.1 FM, @frecuenciaNutricional, Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Spotify.

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?
"Los dulces típicos mexicanos se hacen de manera artesanal y algunos pueden tardar entre 10 a 15 días"

04/03/2013

Comerciante: Benita Medina

QR code

Logos: UAM Xochimilco, UAMradio 94.1 FM, @frecuenciaNutricional, Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Spotify.

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En la preparación de dulces típicos mexicanos el azúcar sirve como conservador natural"

04/03/2013

Comerciante: Benita Medina

QR code

Logos: UAM Xochimilco, UAMradio 94.1 FM, @frecuenciaNutricional, Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Spotify.

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La comida es una de las manifestaciones de la identidad de los pueblos"

10/12/2012

LIC. PATRICIA JIMENEZ

QR code

Logos: UAM Xochimilco, UAMradio 94.1 FM, @frecuenciaNutricional, Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Spotify.

Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La riqueza de esta gastronomía está en las cocineras tradicionales".

10/12/2012

LIC. PATRICIA JIMÉNEZ



 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 uamradio 94.1 FM
 @Nutricional






Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Necesitamos encontrar los medios para que la gente se reconozca en esta manifestación tan importante y con grandes raíces".

10/12/2012

LIC. PATRICIA JIMÉNEZ



 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 uamradio 94.1 FM
 @Nutricional






Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La vainilla es una orquídea originaria de Veracruz, por lo que es un regalo que México le dio al mundo"

18/03/2013

LIC. DAVID BLAS



 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 uamradio 94.1 FM
 @Nutricional






Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La vainilla, en el ámbito de la salud ha sido utilizada por sus beneficios como estimulante del sistema nervioso, además de ser usada contra problemas como la histeria, depresión y melancolía"

18/03/2013



 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 uamradio 94.1 FM
 @Nutricional






Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?
"La vainilla es el saborizante más utilizado en el mundo, seguido por la naranja"

18/03/2013

LIC. DAVID BLAS



 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 uamradio 94.1 FM
 @Nutricional






Frecuencia Nutricional

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

EL CACAO TIENE GRANDES BENEFICIOS ANTIOXIDANTES Y NUTRICIONALES

14/01/2013

Lic. Alma Gares



 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 uamradio 94.1 FM
 @Nutricional






UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

Tabasco

¿SABÍAS QUE?
"TABASCO Y CHIAPAS SON LOS DOS ÚNICOS ESTADOS QUE PRODUCEN CACAO ACTUALMENTE".

LIC. ALMA GARES
14/01/2013

Chiapas

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"El cacao es parte de la cultura mexicana y forma parte de la dieta mexicana".

Lic. Alma Gares
14/01/2013

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

Semana 2

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"TENEMOS UN SISTEMA DE SALUD CON GRAVES DEFICIENCIAS, NO TENEMOS EL NÚMERO DE MÉDICOS SUFICIENTES, TENEMOS MUY POCOS ESPECIALISTAS EN ALGUNOS CAMPOS Y ESTO SE TIENE QUE SOLUCIONAR EN ALGÚN MOMENTO".

Dr. Sergio López Moreno

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"Se requieren estrategias muy bien pensadas porque son problemas complejos, no pueden atenderse con soluciones simples".

DR. SERGIO LÓPEZ MORENO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"Lo que el estado tiene que hacer es por supuesto atender los problemas de salud, pero también los problemas de desigualdad que están relacionados con la salud".

Dr. Sergio López Moreno

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM Xochimilco
Frecuencia Nutricional

¿Sabías qué?
"Para un buen café de olla se debe procurar que el agua se hierva y usar entre 7 a 10 g de café por taza."

01/04/2013
MVZ. EDUARDO MONCADA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL



"Si se quiere mantener la calidad del café, uno como tostador debe pagarle de manera justa al productor"

01/04/2013
MVZ. EDUARDO MONCADA



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

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?

"Cuando se tuesta de más el café abate la acidez, además de que se busca esconder defectos"

01/04/2013

MVZ. EDUARDO MONCADA



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

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Creemos que si muchos de los esfuerzos se enfocan al niño ahí va a haber un fundamento para que esta sociedad sea cada vez más fuerte".

Q.F.B. ALEJANDRO CHÁVEZ

08/04/2013



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

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"PENSEMOS EN EL NIÑO COMO EL RECEPTOR DE TODO ESTE BIENESTAR, DE LAS BUENAS COSAS QUE LA FAMILIA LE PUEDE PROVEER COMO EL CUIDADO Y LA CREACIÓN DE BUENOS HÁBITOS".

Q.F.B. ALEJANDRO CHÁVEZ

08/04/2013



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

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Como organización estamos muy al pendiente de las iniciativas del gobierno federal, por que creemos que el liderazgo que da el gobierno federal a las iniciativas con las que se va a trabajar es una línea muy clara para toda la población, las organizaciones de la sociedad civil somos un complemento de esas iniciativas".

Q.F.B. ALEJANDRO CHÁVEZ

08/04/2013



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

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"A PESAR DE QUE HA IDO AUMENTANDO LA PREOCUPACIÓN POR LA NUTRICIÓN, NO SIGNIFICA QUE HAYA UNA VERDADERA DISPOSICIÓN AL CAMBIO, TENEMOS QUE EDUCAR, CAPACITAR E INFORMAR MÁS A LA POBLACIÓN".

DR. EDUARDO ATALA

18/02/2013



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

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

Aunque se han buscado alternativas como el cloruro de potasio en lugar de la **sal**, lo ideal sería reducir nuestro consumo poco a poco.

18/02/2013

DR. EDUARDO ATALA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

El problema de la desnutrición empieza desde el embarazo, muchos países no tienen un buen criterio de evaluación nutricional de la gestante, lo cual es el primer paso para un buen desarrollo y crecimiento fetal.

18/02/2013

DR. EDUARDO ATALA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En congelación es muy importante la organización, no puedo volver a congelar una carne si no hay cambio de estado".

22/04/2013

MTRA. MARCELA LEAL



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUÉ?
"CUÁNTO MÁS GRASA TIENE EL ALIMENTO, MENOS TIEMPO DURA EN EL CONGELADOR".

22/04/2013

Mtra. Marcela Leal



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

Semana 3

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUÉ?
"El frío concentra los sabores y el calor los expande, por esto es muy común que un alimento obtenga el sabor de otro cuando se guarda en el refrigerador".

22/04/2013



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?
Las variedades de café más comunes en nuestro país son Typica, Bourbon, Mundo Novo, Garnica y Caturra.

25/03/2013

M. V. Z. EDUARDO MONCADA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"El café de buena calidad es producto del buen manejo agronómico".

M. V. Z. EDUARDO MONCADA

25/03/2013



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

¿Sabías qué?
"Cada color de tueste es un sabor en la taza".

M.V.Z. Eduardo Moncada

25/03/2013



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"A pesar de que la población en Cuba tiene un nivel de escolaridad bastante elevado, no es suficiente para hacer una mejor selección de alimentos".

DR. ALEJANDRO GONZÁLEZ

06/05/2013



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"A partir de los problemas económicos con otros países, en Cuba la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, sobrepeso y enfermedades cardiovasculares disminuyó".

DR. ALEJANDRO GONZÁLEZ

06/05/2013



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En Cuba los niños tienen niveles mayores de actividad física que la población de las mismas edades en Centroamérica, por lo cual la obesidad en estas edades se debe a malos hábitos alimenticios en casa".

DR. ALEJANDRO GONZÁLEZ

06/05/2013



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

Gracias a sus amplios beneficios sobre la salud, la **Dieta Mediterránea** fue declarada por la **UNESCO** como **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010**.

DR. ÁNGEL SIERRA OYANDO

29/04/2013



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

La Dieta Mediterránea Mexicanizada consiste en la inclusión de alimentos comunes en la población mexicana y de composición similar en nutrientes a los consumidos en el área del mediterráneo.

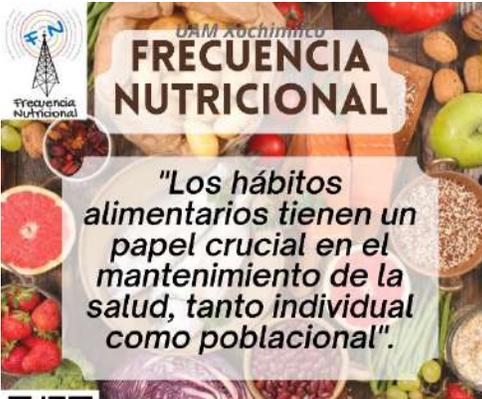


29/04/2013
 DR. ÁNGEL SIERRA OVANDO




UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Los hábitos alimentarios tienen un papel crucial en el mantenimiento de la salud, tanto individual como poblacional".



29/04/2013
 DR. ÁNGEL SIERRA OVANDO




UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Una alimentación saludable y sostenible comienza con la lactancia materna, siendo exclusiva hasta los 6 meses y complementaria entre los 6 a 24 meses, además, ayuda a la prevención de problemas nutricionales y es amigable con el medio ambiente".



Dra. Anabelle Bonvecchio




UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En estas guías alimentarias se busca que la dieta promedio del mexicano reduzca su costo un 28 %, reflejándose mayormente por la disminución de alimentos de origen animal como la carne y alimentos procesados".



Dra. Anabelle Bonvecchio




UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Lo que se busca en esta última actualización de las guías alimentarias para la población mexicana es promover una alimentación saludable, sostenible y con un bajo impacto ambiental, además de ser una herramienta que sirva de ayuda para los programas y políticas relacionadas con la nutrición".



Dra. Anabelle Bonvecchio




Semana 4



UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

PERÚ
"El 40% de la superficie de Bolivia es selva, lo que dificulta la comunicación y el alcance de los programas".

DRA. NILDA HEREDIA 20/05/2013



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional



UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Se logró crear leyes y programas que nos permitieron combatir la desnutrición infantil".

DRA. NILDA HEREDIA 20/05/2013



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional



UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Para combatir la obesidad infantil, las iniciativas trabajan de la mano con las alcaldías para que los desayunos escolares se preparen con productos ecológicos y saludables".

DRA. NILDA HEREDIA 20/05/2013



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional



UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Costa Rica, Cuba y Chile son los tres países latinoamericanos con mejores indicadores de salud, teniendo en común un sistema público fuerte basado en atención primaria".

01/04/2013
Dra. María Barria



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional



UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En la atención de salud, la gente prefiere el sistema privado, por lo que se tiene que hacer un gran trabajo para validar los sistemas públicos".

01/04/2013
Dra. María Barria



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional



UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El rol de la atención primaria a la salud sigue siendo fundamental en un sistema público integral, con acciones a nivel global, regional y local".

01/04/2013
Dra. María Barria



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

La salud es un derecho y responsabilidad del estado, comprendiendo que la salud no es solo no estar enfermo, también tiene que ver con educación, vivienda, trabajo, recreación y cultura, es decir, una propuesta integral.

18/03/2013
 Dr. José León



 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 uamradio 94.1 FM
 @frecuencianut
 @frecuencianut
 frecuencia nutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En alrededor de 14 años, se ha logrado que la esperanza de vida en Venezuela se haya incrementado en 2.7 años, además, ha disminuido la mortalidad infantil y la lactancia materna ha incrementado del 20 al 70%".

18/03/2013
 Dr. José León

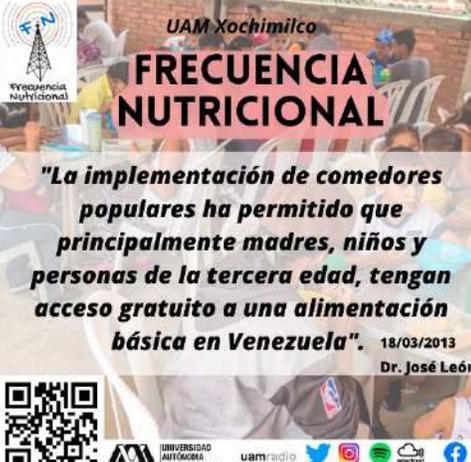



 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 uamradio 94.1 FM
 @frecuencianut
 @frecuencianut
 frecuencia nutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La implementación de comedores populares ha permitido que principalmente madres, niños y personas de la tercera edad, tengan acceso gratuito a una alimentación básica en Venezuela".

18/03/2013
 Dr. José León

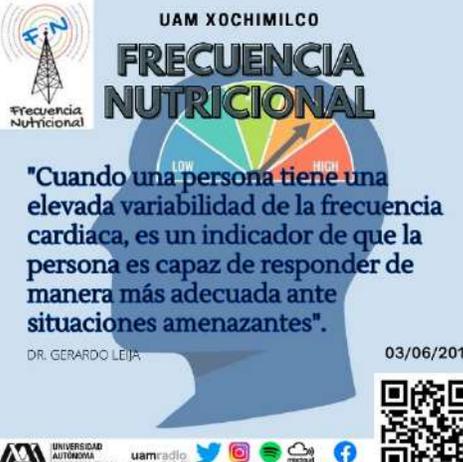



 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 uamradio 94.1 FM
 @frecuencianut
 @frecuencianut
 frecuencia nutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Cuando una persona tiene una elevada variabilidad de la frecuencia cardíaca, es un indicador de que la persona es capaz de responder de manera más adecuada ante situaciones amenazantes".

03/06/2013
 DR. GERARDO LEIJA




 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 uamradio 94.1 FM
 @frecuencianut
 @frecuencianut
 frecuencia nutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA VARIABILIDAD DE LA FRECUENCIA CARDÍACA NOS AYUDA A IDENTIFICAR SI EL CORAZÓN ES CAPAZ DE ADAPTARSE A SITUACIONES DE LA VIDA DIARIA, PARA CON ESTO SABER QUE TAN BIEN ESTÁ FUNCIONANDO EL CORAZÓN Y BUSCAR PREVENIR ENFERMEDADES CRÓNICAS ASOCIADAS".

03/06/2013
 DR. GERARDO LEIJA



 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 uamradio 94.1 FM
 @frecuencianut
 @frecuencianut
 frecuencia nutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La edad, el estrés, la obesidad, entre otros factores, son factores que pueden provocar que haya una baja variabilidad de la frecuencia cardíaca y provocar o derivar en problemas cardíacos".

03/06/2013
 DR. GERARDO LEIJA




 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 uamradio 94.1 FM
 @frecuencianut
 @frecuencianut
 frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Cuando hicimos las encuestas comencé a ver muchos más problemas de los que se veían exactamente en la comunidad, crecimiento deficiente, problemas de desarrollo, de comportamiento y de alimentación. Eso no iba nada bien y necesitábamos trabajar".

DR. ADOLFO CHÁVEZ VILLASANA

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"México ha cambiado mucho, cuando comencé a trabajar más del cincuenta por ciento de la población no conocía ni el trigo, era solo tortillas, frijoles, chile y nada más".

DR. ADOLFO CHÁVEZ VILLASANA

Semana 5

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Comenzaron a llegar las cervezas, los refrescos, toda la chatarra, hubo más calorías disponibles, yo siento que esas calorías extras hicieron una parte muy importante de evitar la desnutrición grave".

DR. ADOLFO CHÁVEZ VILLASANA

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Siempre ha sido notable la diferencia entre el sur y el norte, en ese tiempo en el norte la gente ya consumía productos de trigo, había más posibilidades de carne y leche, además, había un mejor estado de nutrición".

Dr. Adolfo Chávez Villasana

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Volver a la milpa es volver a un trabajo casi imposible, sembrar con coa o con yuntas esperando a que salga el maíz es muy romántico, se producen 800 kilos por hectárea, con transgénicos en Estados Unidos se están produciendo 12 toneladas por hectárea".

Dr. Adolfo Chávez Villasana

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EN CUANTO AL FUTURO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD, VEO MUCHOS PROBLEMAS EN EL SENTIDO DE QUE ESTAMOS CAYENDO EN LAS MANOS DE LA INDUSTRIA, SIENTO QUE LO QUE AHORA SE PUEDE COMPRAR EN EL SUPERMERCADO ES 70% HARINA O AGUA Y SOLO EL 30 % COMIDA QUE NUTRE".

DR. ADOLFO CHÁVEZ VILLASANA

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En el tema de afiliación, del 2004 a 2012 el porcentaje de afiliación creció casi 9 veces. Hasta el último día de diciembre del 2012 cerramos casi con 53 millones de mexicanos afiliados al seguro popular".

17/06/2013
DR. GABRIEL O'SHEA CUEVAS



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En general, de acuerdo a los indicadores en el país, ha mejorado la salud de los mexicanos, hoy cuando nace un mexicano le podemos decir que el promedio de vida será de 75.5 años a diferencia de hace 40 años donde nuestros abuelos se morían a los 56 años aproximadamente".

17/06/2013
DR. GABRIEL O'SHEA CUEVAS



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El seguro popular lo que ha hecho es que ha venido a oxigenar los sistemas de salud de los estados. La verdad es que nunca es suficiente, pero el crecimiento que se ha tenido en el estado es muy notorio".

17/06/2013
DR. GABRIEL O'SHEA CUEVAS



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Para prevenir y tratar la sarcopenia se recomienda el ejercicio físico de resistencia, además de una dieta con un consumo abundante de frutas y verduras y un consumo de proteínas acorde al peso corporal".

15/04/2013
MTRA. RAQUEL HUERTA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Las personas con sarcopenia van a ser personas más dependientes, necesitando ayuda de un cuidador, debido a un mayor riesgo de caídas, fracturas, osteopenia o un tipo de discapacidad física".

15/04/2013
Mtra. Raquel Huerta



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?
"La sarcopenia es la pérdida gradual y generalizada de la masa muscular esquelética, con la consecuente pérdida de la función y fuerza muscular. Afecta a uno de cada 4 adultos mayores de 60 años, y aproximadamente a la mitad de los adultos mayores de 80 años".

15/04/2013
Mtra. Raquel Huerta



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La imagen corporal negativa o distorsionada puede llegar a afectar a una persona cognitiva, emocional y conductualmente hasta el punto de que llegue a desarrollar condiciones clínicas como trastornos de la conducta alimentaria, depresión, ansiedad, etcétera".

LIC. ADÁN BETANCOURT

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1 FM | @frecuenciainnutricional | Facebook | Twitter | Instagram | YouTube | SoundCloud | RSS

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Todos los estándares de belleza se van reproduciendo a través de los medios masivos de comunicación, a partir de ahí las personas nos empezamos a formar ideas y representaciones de como es que tendríamos que ser y a partir de ahí es que empieza esta distorsión de nuestra propia imagen al no encajar en determinados estándares de belleza que nos va imponiendo la sociedad".

LIC. ADÁN BETANCOURT

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1 FM | @frecuenciainnutricional | Facebook | Twitter | Instagram | YouTube | SoundCloud | RSS

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Existe actualmente en la población mexicana una gran prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y no se está dando la sensibilización ni la visibilización a este tipo de problemas en la sociedad".

LIC. ADÁN BETANCOURT

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1 FM | @frecuenciainnutricional | Facebook | Twitter | Instagram | YouTube | SoundCloud | RSS

Semana 6

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?

"En base seca, los hongos aportan alrededor de 25 % de proteínas, contienen aminoácidos esenciales como la lisina, leucina, metionina y triptófano, además, vitaminas como la tiamina, niacina, riboflavina y ácido ascórbico".

29/04/2013
Mtro. Cristófer Méndez

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1 FM | @frecuenciainnutricional | Facebook | Twitter | Instagram | YouTube | SoundCloud | RSS

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?

"Los hongos tienen cualidades que ayudan a tener una mejor respuesta inmune, siendo antivirales, antibacteriales y antiparasitarios, ayudan a modular la presión arterial y en articulaciones ayudan como desinflamatorios".

29/04/2013
Mtro. Cristófer Méndez

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1 FM | @frecuenciainnutricional | Facebook | Twitter | Instagram | YouTube | SoundCloud | RSS

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?
 "Existen más de 100 mil especies de hongos, los cuales solo el 10 % de ellos son comestibles. Una manera de identificar los hongos silvestres comestibles es viendo si tienen algún insecto comiéndolos".

29/04/2013
 Mtro. Cristófer Méndez




UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"México es uno de los países en donde el aumento de obesidad ha sido más acelerado, lo que a países desarrollados les tomó 150 años a nosotros nos tomó 24 años".

08/07/2013
 DR. JUAN RIVERA




UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"NO HABRÁ NUNCA SALIDA DE LA POBREZA SI NO HAY UNA REFORMA ESTRUCTURAL EN EL ACCESO A LA INFRAESTRUCTURA, LOS CAMINOS RURALES, SALUD, MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y A LA CALIDAD DE SERVICIOS". 08/07/2013
 LIC. ISABEL CRUZ




UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El ambiente promotor de la obesidad interfiere en la adopción de comportamientos saludables, hay que influir sobre los factores del entorno a través de políticas públicas, para hacer que las conductas saludables se conviertan en opciones viables".

08/07/2013
 Dr. Juan Rivera




UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La antropología de la nutrición es el análisis de las condiciones sociales, culturales, económicas y políticas que determinan la forma de comer de los grupos humanos".
 DRA. MIRIAM BERTRAN

15/07/2013




UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Si bien la alimentación es una necesidad de todos los seres humanos para cubrir los requerimientos nutricionales, no todos los grupos humanos llevan a cabo esta necesidad de la misma manera".
 DRA. MIRIAM BERTRAN

15/07/2013




UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Que no haya control del mercado, que no haya control de la oferta, todo eso tiene un impacto en la forma de comer de la población, y todos esos factores es lo que va constituyendo lo que es adecuado y lo que no es adecuado, esto impacta a la cultura alimentaria".

01/07/2013

DR. MIRIAM BERTRAN



50 años de historia
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuenciainutricional
frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"México importa el 4.5% del alimento que se comercializa a nivel mundial. Somos el segundo país importador de alimento del mundo después de Japón".

01/07/2013

DR. MANUEL VILLA ISSA



50 años de historia
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuenciainutricional
frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"ENTRE EL AÑO 2005 Y EL AÑO 2013 EL AUMENTO DE LOS PRECIOS ES CASI DEL 100%. PARA EL 90% DE LA POBLACIÓN MEXICANA ESTO ES MUY COMPLICADO".

01/07/2013

DR. MANUEL VILLA ISSA



50 años de historia
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuenciainutricional
frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"México puede hacer un gran cambio, pero para que esto sea posible la política alimentaria tiene que cambiar. El mercado internacional no es confiable, tenemos que pensar en que es lo que vamos a producir nosotros en México".

01/07/2013

DR. MANUEL VILLA ISSA



50 años de historia
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1 FM
@frecuenciainutricional
frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Los ácidos grasos trans si bien son de origen vegetal, a través de la hidrogenación se ha demostrado que son nocivos para la salud, con lo cual hace que las personas que coman un alimento con ácidos grasos trans tengan colesterol o triglicéridos elevados en sangre".

12/08/2013

MTRA. MARCELA LEAL



50 años de historia
uamradio 94.1 FM
@frecuenciainutricional
frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?

"Todo aceite que es líquido a temperatura ambiente es más sano que aquel que es sólido a temperatura ambiente".

12/08/2013

MTRA. MARCELA LEAL



50 años de historia
uamradio 94.1 FM
@frecuenciainutricional
frecuencia nutricional

Semana 7

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La mejor relación costo-beneficio es la educación alimentaria de los pacientes para que tenga una alimentación adecuada y así prevenir este tipo de enfermedades".

MTRA. MARCELA LEAL

12/08/2013



50 años UAM **uamradio** 94.1 FM          

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"CUANDO TODO EL APOYO O RECURSOS SE VA PARA IMPORTAR ALIMENTOS, NOS HACE PENSAR QUE HAY GRANDES COMISIONES, GRANDES NEGOCIOS, ¿POR QUÉ NO CAMBIAR Y AYUDAR AL CAMPO? ESA ES LA SOLUCIÓN, APOYAR A LOS PEQUEÑOS Y MEDIANOS PRODUCTORES".

22/07/2013
DIP. GLORIA BAUTISTA



50 años UAM **uamradio** 94.1 FM          

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUÉ?
" EN MÉXICO, ANUALMENTE EN PROMEDIO POR PERSONA SE CONSUMEN 163 LITROS DE BEBIDAS AZUCARADAS COMO JUGOS Y REFRESCOS ".

22/07/2013
DIP. GLORIA BAUTISTA



50 años UAM **uamradio** 94.1 FM          

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En el problema de la alimentación el apoyo al campo es urgente, hay que apoyar con capacitación para lograr ser más autosuficientes".

22/07/2013
DIP. GLORIA BAUTISTA



50 años UAM **uamradio** 94.1 FM          

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Una norma oficial mexicana es una instrucción gubernamental para dar el derecho a la salud a todos los mexicanos y que conserva un estándar de calidad como mínimo, es decir una norma es el mínimo estándar de calidad".

DIP. ÉCTOR JAIME RODRÍGUEZ BARBA



50 años UAM **uamradio** 94.1 FM          

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Es un gobierno bipolar, se está presumiendo lo que dice Juan Ramón de la Fuente allá en la ONU y aquí en México se está quitando la norma oficial mexicana, se están cerrando los hospitales psiquiátricos y no hay medicamentos psiquiátricos".

DIP. ÉCTOR JAIME RODRÍGUEZ BARBA



50 años UAM **uamradio** 94.1 FM          

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Estamos en contra de que se sigan consumiendo productos que no beneficien a la gente, que en lugar de nutrir, dañen a la gente, eso no lo debemos permitir".

DIP. GLORIA BAUTISTA

29/07/2013



50 años de libertad
UAM UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA (Grandes Avances)
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

Semana 8

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"AL BAJAR DE PESO, PERDER MÁS DE 2 KILOS A LA SEMANA NO ES RECOMENDABLE PARA LA SALUD, LO MÁS RECOMENDABLE ES PERDER ENTRE MEDIO KILO HASTA KILO Y MEDIO".

02/09/2013
DRA. NORMA RAMOS



50 años de libertad
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EVALUAR SOBREPESO U OBESIDAD POR MEDIO DEL IMC PUEDE HACER QUE SE CAIGA EN EL ERROR, YA QUE PUEDE SER POR MÁS MASA MUSCULAR, EL MÉTODO MÁS PRECISO ES EVALUAR LA GRASA CORPORAL POR MÉTODOS DE COMPOSICIÓN CORPORAL COMO LOS PLIEGUES SUBCUTÁNEOS O LA IMPEDANCIA BIOELÉCTRICA".

02/09/2013
DRA. NORMA RAMOS



50 años de libertad
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA OBESIDAD NO SE VA A BAJAR DE LA NOCHE A LA MAÑANA, ES UN PERIODO LARGO, LO QUE SE DEBE HACER ES MODIFICAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, NO UNA DIETA DE UNA DETERMINADA CANTIDAD DE CALORÍAS YA QUE LA GENTE VUELVE A SUS HÁBITOS Y VUELVE EL AUMENTO DE PESO".

02/09/2013
DRA. NORMA RAMOS



50 años de libertad
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Me pude ir a Filadelfia donde me interesé en la endocrinología en niños, ahí no había endocrinólogos pediatras, y mi maestro daba una pésima consulta porque no sabía nada de niños, entonces dije este es el futuro es lo más interesante".

16/09/2013
DR. SILVESTRE FRENK



50 años de libertad
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Es difícil decir como inició en la nutrición, podría decir que fue la inspiración de mi maestro y más, pero fue todo, desde mis circunstancias genéticas, mi forma de ser, la situación de estudiar en circunstancias como ninguna otra generación ya que de 1941 a 1945 ocurrió una guerra mundial espantosa".

16/09/2013
 Dr. SILVESTRE FRENK



50AM **uamradio** radio de la UAM 94.3 FM
 @nutricional

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El maestro en el 46 había formulado una clasificación de la desnutrición, antes cualquier cuadro o cosa circunstancial ya era otra enfermedad, entonces pasó a que todo era desnutrición y se le clasificó con el peso, fue la primera vez que un criterio antropométrico se aplicó a la nutrición".

16/09/2013
 Dr. SILVESTRE FRENK



50AM **uamradio** radio de la UAM 94.3 FM
 @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EN MI CASO, ESCOGI LA UAM POR EL PRESTIGIO QUE TIENE, SABEMOS QUE ES UNA DE LAS MEJORES UNIVERSIDADES DE MÉXICO Y LATINOAMÉRICA".

Eric Flores

26/08/2013



50AM **uamradio** radio de la UAM 94.3 FM
 @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"A pesar de no poseer todo el conocimiento, la carrera nos brinda las herramientas para podernos desenvolver y ser capaces de sacar adelante el trabajo aún con nuestras limitaciones, nos enseña a investigar, a salir adelante y a no darnos por vencidos".

ERIC FLORES

26/08/2013



50AM **uamradio** radio de la UAM 94.3 FM
 @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Tenía perfectamente claro que no iba a ser fácil el ingreso a esta universidad y más leyendo un poco más del plan de estudios. Sé que es la segunda o tercera carrera más demandada en este plantel de la UAM, donde aproximadamente por cada alumno que ingresaba, 10 quedaban fuera".

ERIC FLORES

26/08/2013



50AM **uamradio** radio de la UAM 94.3 FM
 @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El protocolo que nosotros manejamos es que el paciente pasa 3 meses con psicólogo y nutriólogo, esto debido a que generalmente las personas que tienen obesidad mórbida tienen depresión o ansiedad. El procedimiento quirúrgico provoca una disminución de peso acelerada, pero si las personas no manejan ya su depresión o ansiedad pueden volver a subir de peso o exponerse a otros riesgos provocados por la sobrealimentación".

MTRA. REYNA CRUZ

09/09/2013



50AM **uamradio** radio de la UAM 94.3 FM
 @nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En algunos países de Europa, se está utilizando el bypass gástrico como un tratamiento para la diabetes, por que el cambio en el metabolismo de la persona es impresionante, al eliminar grandes cantidades de grasa se logra revertir muchas cosas y comorbilidades".

MTRA. REYNA CRUZ

09/09/2013



50 años **uamradio** radio de amor 94.1 FM      

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El 95% de los pacientes que se operaron en la modalidad de manga gástrica han incrementado su peso otra vez después de lo que bajaron con el procedimiento, a diferencia del bypass donde no hemos tenido ningún paciente con incremento de peso".

MTRA. REYNA CRUZ

09/09/2013



50 años **uamradio** radio de amor 94.1 FM      

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"ES NECESARIO UNA DIETA BALANCEADA DONDE HAYA UNA VARIEDAD DE ALTERNATIVAS Y NO SOLO QUEDARNOS CON LO QUE ES LA CARNE O EL POLLO, SIENDO LA SOYA UNA GRAN ALTERNATIVA".

14/10/2013

LIC. LEÓN MANZANAREZ



50 años **uamradio** radio de amor 94.1 FM      

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"ALREDEDOR DE LOS AÑOS 70'S Y 80'S EN MÉXICO, LA SOYA COMENZO COMO UNA ALTERNATIVA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE A TRAVÉS DE PROGRAMAS DE ASISTENCIA, DONDE SE PODIA INCLUIR COMO UN ALIMENTO RICO EN PROTEINAS DE BAJO COSTO Y NATURAL, EVOLUCIONANDO A TAL PUNTO DE HACER PRODUCTOS LISTOS PARA COMER O BEBER".

14/10/2013

LIC. LEÓN MANZANAREZ



50 años **uamradio** radio de amor 94.1 FM      

Semana 9

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA SOYA PUEDE CONSUMIRSE COMO EDAMAME QUE ES LA PLANTA EN SU ESTADO MAS NATURAL Y MAS PURO, PARA EL CONSUMO MASIVO SE HA TENIDO QUE INDUSTRIALIZAR HACIENDO DIFERENTES PRODUCTOS COMO UN TEXTURIZADO PARA HACER GUISOS, BEBIDAS DE SOYA, APLICACIONES EN SALSAS O EN SOPAS, ENTRE OTROS, ACOMODANDOSE A LAS EXIGENCIAS DEL CONSUMIDOR".

14/10/2013

LIC. LEÓN MANZANAREZ



50 años **uamradio** radio de amor 94.1 FM      

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?

"El estrés crónico intermitente aumenta grasa abdominal, deteriora zonas de aprendizaje y memoria".

DRA. MÓNICA KATZ

21/10/2013



50 años **uamradio** radio de amor 94.1 FM      

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“EL SISTEMA DE RECOMPENSA VA A HACERME ESFORZARME PARA LO QUE SE VIENE, COMO UNA PERSONA QUE ESTÁ A DIETA Y DESPUÉS DE CIERTO TIEMPO EN LA DIETA SABE QUE VA A OBTENER UN RESULTADO QUE LE HARÁ SENTIR SATISFECHO O MEJOR”.

DRA. MÓNICA KATZ

21/10/2013



50 años **uamradio** emisor de ondas 94.1 FM
@nutricional         

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Personas con ingestas altas de grasa tienen deterioro cognitivo, también hoy en día se está hablando de que la ingesta alta de grasa pueda tener relación con enfermedades degenerativas cerebrales como Alzheimer y Parkinson”.

DRA. MÓNICA KATZ

21/10/2013



50 años **uamradio** emisor de ondas 94.1 FM
@nutricional         

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“UN OBJETIVO EN LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES ES CUIDAR QUE PUEDAN SEGUIR HACIENDO ACTIVIDAD FÍSICA, MEJORAR SU ESTADO EMOCIONAL, MEJORAR SU CAPACIDAD FÍSICA, QUE PUEDAN ANDAR, SUBIR ESCALERAS, CAMINAR POR LA CALLE, YA QUE A ESTA EDAD PUEDEN PRESENTARSE PROBLEMAS COMO ACCIDENTES, CAIDAS, FRACTURAS Y PROBLEMAS DE ESTE TIPO”.

07/10/2013

LIC. RODRIGO ALVARADO



50 años **uamradio** emisor de ondas 94.1 FM
@nutricional         

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“EN LOS ADULTOS MAYORES PUEDE HABER DEPRESIÓN POR FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA, POR DEJAR DE HACER COSAS O SIMPLEMENTE POR NO MOVERSE, YA QUE SE DEJAN DE ESTIMULAR PROCESOS EN EL CEREBRO QUE NOS AYUDAN A MOTIVARNOS, SENTIRNOS ALEGRES, DESPIERTOS Y CONTENTOS, LA ACTIVIDAD FÍSICA NOS AYUDA A LIBERAR NEUROTRANSMISORES QUE NOS MOTIVAN E INHIBEN ESTA DEPRESIÓN”.

07/10/2013

LIC. RODRIGO ALVARADO



50 años **uamradio** emisor de ondas 94.1 FM
@nutricional         

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“AL COMENZAR A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA SE DEBE EVALUAR EL ESTADO DE SALUD DEL INDIVIDUO, SI PUEDE CAMINAR, CORRER, NO HAY LESIONES, SE DEBEN BUSCAR EQUIPOS QUE NO VAYAN A LESIONAR O AGRAVAR UNA LESIÓN, EN GENTE QUE TIENE SOBREPESO, OBESIDAD O ALGUNA LESIÓN ARTICULAR LO RECOMENDABLE ES EMPEZAR EN EQUIPOS DE MENOR IMPACTO ARTICULAR COMO LA ELÍPTICA Y LUEGO PROGRESAR HACIA CAMINATA O TROTE”.

07/10/2013

LIC. RODRIGO ALVARADO



50 años **uamradio** emisor de ondas 94.1 FM
@nutricional         

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN SON LOS PRIMEROS Y MÁS IMPORTANTES AGENTES DE CAMBIO PARA PASAR DE UN INDIVIDUO DE ETAPA PRECONTEMPLATIVA A CONTEMPLATIVA, ES DECIR, DE NO TENER NI SIQUERA LA IDEA DE PENSAR SOBRE UN TEMA SOBRE SU SALUD A EMPEZAR A PENSARLO”.

28/10/2013

DRA. MÓNICA KATZ



50 años **uamradio** emisor de ondas 94.1 FM
@nutricional         

UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"ESTAMOS EN UN MOMENTO DE TAL INCERTIDUMBRE, QUE NUESTROS JÓVENES BUSCAN CERTEZA Y LA BUSCAN EN UN CUERPO IDEAL QUE NO VAN A TENER, EN UN PESO X EN LA BALANZA QUE ALGUIEN SE LOS DIJO, QUE PARA NADA UN PESO EN LA BALANZA ES MÁS QUE ESO, NO ES INTELIGENCIA, NI FELICIDAD, NI BELLEZA".

28/10/2013
 DRA. MÓNICA KATZ











UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Partimos de la idea que si nosotros vemos a la obesidad o cualquier fenómeno como multicausal, entonces podemos elaborar programas o políticas, o por lo menos entender más a esta persona que tenemos como paciente para poderlo ayudar".

23/09/2013
 DRA. TERESA OCHOA











UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En muchas sociedades se considera a la obesidad como algo deseable, como algo que es bueno, prestigio social, belleza, cuando en las sociedades occidentales esto no está bien visto".

23/09/2013
 DRA. TERESA OCHOA











UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Desafortunadamente en la actualidad existe un modus vivendi en donde el producto chatarra está integrado en la alimentación, hay muchos ejemplos de como alimentos tradicionales han venido a ser sustituidos por alimentos chatarra".

23/09/2013
 DRA. TERESA OCHOA











UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Se recomienda hacer registros durante al menos una semana de todo lo que normalmente haces para en función de esto identificar cuáles son tus hábitos buenos y cuáles son tus hábitos malos, esto normalmente no es parte de la formación del nutriólogo".

04/11/2013
 DR. IVÁN HERNÁNDEZ











UAM Xochimilco
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Todo programa de cambio de hábitos implica por lo menos 6 meses, bueno 6 meses es el punto crítico donde puede retroceder o seguir progresando, necesitamos dar continuidad a este proceso de cambio".

04/11/2013
 ANGELO BREWING











Semana 10



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“HEMOS PODIDO PERCIBIR QUE EL HECHO DE QUE SE ESTÉ FORMANDO UN NUTRIÓLOGO EN CASA EMPIEZA A GENERAR CAMBIOS EN LOS HÁBITOS DE SU ENTORNO INMEDIATO”.

04/11/2013
DR. IVÁN HERNÁNDEZ



50 años **uamradio** radio de voz 94.1 FM      @frecuenciainnutricional Frecuencia Nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“EN CUBA DESDE EL TRIUNFO DE LA REVOLUCIÓN CUBANA (1959) EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN SE CONVIRTIÓ EN ALGO SACRADO, SE EMPEZÓ A TRABAJAR DESDE MUY TEMPRANO EN TRATAR DE LLEGAR A TODOS LOS CUBANOS CON UN NIVEL ALIMENTARIO ACEPTABLE, ACCESIBLE, Y ADECUADO, ESTO SE LOGRÓ CON SUBSIDIOS DEL ESTADO”.

02/12/2013
DR. RAÚL PÉREZ



50 años **uamradio** radio de voz 94.1 FM      @frecuenciainnutricional Frecuencia Nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Una de las cosas que queríamos precisar es que no se puede garantizar el derecho a la alimentación, si no se garantiza el derecho a la educación, a la salud, a la sanidad ambiental, a la calidad del agua, es muy difícil ver el alimento como algo aparte, hay que verlo integralmente ya que depende de diversos factores”.

02/12/2013
DR. RAÚL PÉREZ



50 años **uamradio** radio de voz 94.1 FM      @frecuenciainnutricional Frecuencia Nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“La desnutrición no es un problema de salud en Cuba. La cifra de desnutridos en Cuba es muy baja, alrededor del 3%. Es Cuba por el sistema de salud que tenemos, se puede conocer en cada zona que niños tienen un nivel de desnutrición y que acciones se deban de tomar para estos casos”.

02/12/2013
DR. RAÚL PÉREZ



50 años **uamradio** radio de voz 94.1 FM      @frecuenciainnutricional Frecuencia Nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUE?

“LAS FRUTAS Y VERDURAS NO SOLO DEBEN LAVARSE CON AGUA, YA QUE TAMBIÉN PUEDE ESTAR CONTAMINADA, ES IMPORTANTE USAR ALGUN DESINFECTANTE, ADEMÁS SI SE LAVAN Y DESPUÉS SE GUARDAN ES POSIBLE QUE PUEDAN VOLVER A CONTAMINARSE, POR ESO ES IMPORTANTE LAVARLAS ANTES DE SU CONSUMO”.

25/11/2013
DR. RAÚL PÉREZ



50 años **uamradio** radio de voz 94.1 FM      @frecuenciainnutricional Frecuencia Nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUE?

“SI LA LECHE SE VA A CONSUMIR SIN UN PROCESO INDUSTRIALIZADO SE DEBE DE HERVIR, YA QUE PUEDE TRANSMITIR ALGUNA ENFERMEDAD, LA LECHE PASTEURIZADA YA CUMPLE CON UNA NORMA QUE ASEGURA QUE NO ESTE CONTAMINADA”.

25/11/2013
DR. RAÚL PÉREZ



50 años **uamradio** radio de voz 94.1 FM      @frecuenciainnutricional Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"AUNQUE HAY ALIMENTOS QUE POR SUS PROPIAS CUALIDADES TENGAN MAYOR RIESGO DE CONTAMINARSE POR ALGÚN MICROORGANISMO, EL VERDADERO RIESGO SE ENCUENTRA EN SU FORMA DE PRODUCCIÓN, TRANSPORTE, MANIPULACIÓN, SU FORMA DE COMER, SI SE COSE O NO SE COSE, O SI SE SIGUEN LAS REGLAS QUE ESTÁN ESTABLECIDAS PARA SU MANEJO".

25/11/2013
DR. RAÚL PÉREZ



50 años de servicio
uamradio
94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUÉ?

"En nuestro país el consumo per cápita de productos del mar es muy bajo, alrededor de 12 Kg al año por habitante contra países como Japón con 36 Kg o España 31 Kg".

18/11/2013



50 años de servicio
uamradio
94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Cada familia debería de hacer un análisis de cuanto está pagando por cierto tipo de alimentos, es muy cierto que a veces pagamos una cantidad prácticamente igual por un producto que únicamente me aporta carbohidratos y sal con respecto a otros que me aportan proteína en cantidades importantes".

18/11/2013
ING. MARCO ANTONIO LEÓN



50 años de servicio
uamradio
94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Hemos detectado que hay un gran desconocimiento por parte del consumidor de alimentos, aún con etiquetado e información nutrimental, en su mayoría no saben como interpretarlos y como utilizar esta información a su favor".

18/11/2013
ING. MARCO ANTONIO LEÓN



50 años de servicio
uamradio
94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Buscamos la aplicación de estos conocimientos que se han obtenido en las áreas deportivas para la salud de las personas en general, sabemos que actualmente el sedentarismo es un elemento que ha florecido en nuestra sociedad y está provocando enfermedades que requieren atención".

16/12/2013
DR. MARCO OJEDA



50 años de servicio
uamradio
94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Así como en los planes de estudio de las escuelas de nutrición no hay materias relacionadas con nutrición deportiva, en las escuelas de medicina no hay ninguna materia relacionada con actividad física, esto reforzaría la medicina preventiva, siempre se enseña curar enfermedades y no a prevenirlas".

16/12/2013
DR. MARCO OJEDA



50 años de servicio
uamradio
94.1 FM
@frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El alto rendimiento deportivo se puede convertir en una enfermedad, la carga de entrenamiento puede pasar de ser benéfica a ser perjudicial, es en este ámbito donde la nutrición tiene una intervención muy importante para ayudar al deportista con la recuperación y para que pueda obtener la energía requerida para responder a la carga de trabajo".

16/12/2013
DR. MARCO OJEDA



50 años **uamradio** emisor a través 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LAMENTABLEMENTE MUCHAS FAMILIAS CREEN QUE TENER UN NIÑO GORDITO ES SIGNIFICADO DE UN BIENESTAR DE SALUD Y FELICIDAD, EN CAMBIO, CREEN QUE UN NIÑO DELGADO ES UN NIÑO TRISTE QUE NO ESTÁ SALUDABLE".

09/12/2013
LIC. ZULI CALDERÓN



50 años **uamradio** emisor a través 94.1 FM
@fnutricional

Semana 11

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LOS HÁBITOS QUE VAN ADQUIRIENDO LOS NIÑOS SON LOS QUE LOS ADULTOS LES VAMOS DANDO, HAY QUE INFORMAR DE MANERA ENTENDIBLE PARA LA FAMILIA, ADEMÁS, NO SOLO DIRIGIRNOS A LOS PAPÁS SINO TAMBIÉN A LOS NIÑOS, PARA QUE ELLOS VAYAN TENIENDO UN BUEN AUTOCUIDADO DESDE PEQUEÑOS".

09/12/2013
LIC. ZULI CALDERÓN



50 años **uamradio** emisor a través 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"ES NECESARIO VER CON QUÉ NECESIDADES Y POSIBILIDADES CUENTA CADA FAMILIA Y SOBRE ESO TRATAR DE AYUDARLES, NO PODEMOS LLEGAR ESPERANDO QUE CAMBIE SU ALIMENTACIÓN COMPLETAMENTE DE UN DÍA A OTRO, DEBEMOS IR AYUDANDO POCO A POCO".

09/12/2013
LIC. ZULI CALDERÓN



50 años **uamradio** emisor a través 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"TODA DISCIPLINA DEPORTIVA VA A ESTAR RECOMENDADA EN LOS NIÑOS, SIEMPRE RESPETANDO EL DESARROLLO QUE EL ORGANISMO VA ADQUIRIENDO, ADEMÁS, EL MOVIMIENTO VA A SER QUE TENGA UN DESARROLLO MÁS ARMÓNICO, YA QUE VA A ESTIMULAR LA FLEXIBILIDAD, LA FUERZA Y LA RAPIDEZ".

23/12/2013
DR. MARCO OJEDA



50 años **uamradio** emisor a través 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"DESPUÉS DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO SE RECOMIENDAN EJERCICIOS DE MOVILIDAD QUE PERMITEN QUE SE DESALOJE EL ÁCIDO LÁCTICO Y QUE LA FRECUENCIA CARDÍACA SE RECUPERE, FINALIZANDO CON ALGUNOS ESTIRAMIENTOS, CUANDO NO SE HACE SE PUEDE DAR ESA SENSACIÓN DE AGAROTAMIENTO EN LOS MÚSCULOS UTILIZADOS".

23/12/2013
DR. MARCO OJEDA



50 años **uamradio** emisor a través 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"ANTES DE EMPEZAR A REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA ES IMPORTANTE REALIZAR UN CHEQUEO MÉDICO, SOBRE TODO EN PERSONAS CON FACTORES DE RIESGO, COMO PUEDEN SER PERSONAS MAYORES DE 45 AÑOS O CON ALGUNA ENFERMEDAD COMO HIPERTENSIÓN O DIABETES".

23/12/2013
DR. MARCO OJEDA



50 AM UAM radio Universidad de México 94.1 FM @frecuenciainnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Los parásitos son de carácter universal, se padecen en todo el planeta, sobre todo en países que se consideran subdesarrollados o en vías de desarrollo, esto principalmente por cuestiones de higiene y salud pública que no son adecuadas para evitar este tipo de padecimientos, los cuales dan muchos problemas tanto para su diagnóstico como para su tratamiento".

12/03/2014
DR. JULIO CÉSAR AMADOR



50 AM UAM radio Universidad de México 94.1 FM @frecuenciainnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La pobreza, el clima y las condiciones de higiene pueden favorecer mucho la aparición de una parasitosis, en climas tropicales tenemos ejemplos de esto como son la malaria, el paludismo y una parasitosis muy común en el país que es el dengue".

12/03/2014
DR. JULIO CÉSAR AMADOR



50 AM UAM radio Universidad de México 94.1 FM @frecuenciainnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"A nivel alimentos, las parasitosis generalmente se presentan por problemas de higiene en los alimentos, estos alimentos contaminados son ingeridos por el ser humano y los parásitos se desarrollan en el intestino delgado y después en todo el organismo causando enfermedades".

12/03/2014
DR. JULIO CÉSAR AMADOR



50 AM UAM radio Universidad de México 94.1 FM @frecuenciainnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LOS CARBOHIDRATOS SON NECESARIOS, SON LA FUENTE DE ENERGÍA CON LA QUE UNO VA A FUNCIONAR, PERO NO TODOS LOS CARBOHIDRATOS SON IGUALES, POR LO QUE SE DEBEN BUSCAR LOS QUE TENGAN UN ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO Y CONTENGAN FIBRA. EXISTEN CULTURISTAS CON UN METABOLISMO MUY VELOZ QUE SÍ CONSUMEN PRODUCTOS COMO DULCES O GOLOSINAS, PERO EN TÉRMINOS GENERALES Y LO QUE POR SALUD SE RECOMIENDA ES TRATAR DE MANTENER ESTOS AZÚCARES SIMPLES FUERA".

19/03/2014
INSTRUCTOR ANTONIO DÍAZ



50 AM UAM radio Universidad de México 94.1 FM @frecuenciainnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EL FISIOCULTURISTA ENTRENA CON PESAS NO BUSCANDO LA PÉRDIDA DE GRASA, SINO BUSCANDO ESTIMULAR LOS MÚSCULOS PARA QUE ESTOS PUEDAN HIPERTROFIARSE, LO MEJOR PARA UNA PERSONA QUE QUIERE PERDER GRASA MIENTRAS MANTIENE SU MASA MUSCULAR ES INCORPORAR EL ENTRENAMIENTO AERÓBICO POSTERIOR AL ENTRENAMIENTO CON PESAS".

19/03/2014
INSTRUCTOR ANTONIO DÍAZ



50 AM UAM radio Universidad de México 94.1 FM @frecuenciainnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"CUANDO SE ENTRENA CON PESAS, LA RESPUESTA METABÓLICA Y HORMONAL CAMBIAN, YA NO FUNCIONAN COMO LAS DE UNA PERSONA SEDENTARIA O QUE PRACTICA EJERCICIO AERÓBICO, EL MÚSCULO AL SER DESGASTADO EN EL GIMNASIO REQUIERE SER REPARADO POR MEDIO DE PROTEÍNA, POR LO QUE LAS NECESIDADES DE UN INDIVIDUO QUE PRACTICA EL FÍSICOCULTURISMO REBASAN POR MUCHO AL DE UNA PERSONA PROMEDIO".

19/03/2014
INSTRUCTOR ANTONIO DÍAZ




uamradio
emisor de ondas 94.1 FM



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Entendemos por el estudio del comportamiento alimentario como todo lo que hacen los organismos para alimentarse, y eso en el caso de los humanos es desde preparar la tierra y echar la semilla, hasta que llega el alimento a tu mesa, lo ingieres, las características del alimento, lo que el alimento te aporta, las personas en tu entorno influyen en la manera en la que te conduces ante los alimentos".

DR. ANTONIO LÓPEZ

30/12/2013




uamradio
emisor de ondas 94.1 FM



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El "qué", "cómo", "dónde" y "por qué" comemos lo que comemos está definido por una cantidad de variables inmensa, es imposible señalar que existe solo una causa que explique el "por qué" comemos lo que comemos".

DR. ANTONIO LÓPEZ

30/12/2013




uamradio
emisor de ondas 94.1 FM



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Las políticas nacionales para modificar hábitos alimentarios tienen el grave problema de que son generalizadas, no toman en cuenta las características de los individuos y las diferentes regiones del país, debido a esto están destinadas al fracaso".

DR. ANTONIO LÓPEZ

30/12/2013




uamradio
emisor de ondas 94.1 FM



Semana 12

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUE?

"UNA PERSONA EN UNA FIESTA O EVENTO CON LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS O REFRESCOS PUEDE LLEGAR A CONSUMIR HASTA 800 CALORÍAS ADICIONALES A LO QUE CONSUMIRÍA NORMALMENTE".

06/01/2014
DRA. NORMA RAMOS




uamradio
emisor de ondas 94.1 FM



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EN ESTE PERIODO, APARTE DE LAS COMIDAS NORMALES, ESTÁN ESTOS CONVIVIOS DONDE LAS PERSONAS CONSUMEN CASI LA MITAD DE LAS CALORÍAS QUE NECESITAN, SI A ESO LE SUMAMOS LO QUE CONSUMEN EN LOS OTROS TIEMPOS DE COMIDA Y QUE ADEMÁS SE VUELVEN MÁS SEDENTARIOS, ES POR ESTO QUE SE DA ESE AUMENTO DE PESO".

06/01/2014
DRA. NORMA RAMOS




uamradio
emisor de ondas 94.1 FM



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"HAY QUE AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS, QUE ADEMÁS DE APORTARNOS VITAMINAS TAMBIÉN CONTIENEN FIBRA, QUE NOS AYUDA A REGULAR LAS CONCENTRACIONES DE COLESTEROL Y GLUCOSA Y NOS DA SACIEDAD, LO QUE FAVORECE A QUE CONSUMAMOS MENOS OTROS ALIMENTOS".

06/01/2014

DRA. NORMA RAMOS






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"NUESTRO PAÍS TIENE UNA BASTANTE BUENA PRODUCCIÓN DIFERIDA EN DIVERSAS ESPECIES COMO LAS AVES, BOVINOS Y PORCINOS, EN GENERAL PRODUCIMOS APROXIMADAMENTE POCO MÁS DE 6 MILLONES TONELADAS DE CARNE AL AÑO. ESTA PRODUCCIÓN NO ES SUFICIENTE YA QUE EL CONSUMO PER CÁPITA SUPERA LA PRODUCCIÓN ANUAL DEL PAÍS. IMPORTAMOS APROXIMADAMENTE UN 30% DE LO QUE ESTAMOS CONSUMIENDO".

23/04/2014

DR. FRANCISCO CHAMORRO






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La carne que se importa de otros países tiene que cumplir con estándares de calidad, esto ya que los acuerdos comerciales que tiene México con diversos países se incluyen normas de calidad, entonces la carne que llega a nuestro país es carne de calidad y la que se produce en el país también es carne de calidad ya que los productores deben cumplir con estándares y normas en sus procesos".

23/04/2014

DR. FRANCISCO CHAMORRO






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA PRODUCCIÓN DE LECHE EN NUESTRO PAÍS EN 2013 FUE DE APROXIMADAMENTE 10.015 MILLONES DE LITROS, ESTA PRODUCCIÓN TAMPOCO ES SUFICIENTE PARA LO QUE CONSUMIMOS, TENEMOS QUE IMPORTAR APROXIMADAMENTE UN 33% DE LO QUE CONSUMIMOS, PERO EN EL CASO DE LA LECHE HAY ALGO DIFERENTE YA QUE IMPORTAMOS PRODUCTOS DE LA LECHE ENTRE ELLOS LECHE EN POLVO, SUEROS, GRASA BUTÍRICA, ETC".

23/04/2014

DR. FRANCISCO CHAMORRO






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Es una situación complicada por que la gente sabe de sus problemas y tiene familiares que padecen enfermedades crónicas degenerativas como diabetes e hipertensión, pero la gente tiene poca iniciativa para buscar resolver este problema, el nutricionista tiene un panorama difícil ya que es muy complejo cambiar la forma en la que un individuo se alimenta".

26/03/2014

JUAN MANUEL ANCONA






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Lo que más impacta sin duda es la alimentación ya que la comida yucateca es muy grasosa en general, estamos muy acostumbrados a cenar alimentos fritos, mucho cerdo, dulces, etc.".

26/03/2014

JUAN MANUEL ANCONA






UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En zonas marginadas alrededor del estado, a pesar de que sabemos que los ingresos de esas familias no son tan altos, podemos encontrar los opuestos en una sola familia, por un lado la madre de familia con sobrepeso u obesidad y al mismo tiempo el niño con un alto grado de desnutrición por ingerir alimentos que no son tan favorables para su desarrollo".

JUAN MANUEL ANCONA

26/03/2014



50 años **uamradio** 94.1 FM @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EL ÍNDICE GLUCÉMICO ES LA CANTIDAD DE GLUCOSA QUE SE VA A LIBERAR DERIVADO DEL ALIMENTO QUE NOSOTROS CONSUMAMOS ESTO SE VA A MEDIR A LO LARGO DE VARIAS HORAS Y SE LE DA UNA CALIFICACIÓN QUE VA DEL 0 AL 100 A CADA UNO DE LOS ALIMENTOS Y EN BASE A ESTO MEDIR LA RESPUESTA METABÓLICA DE LA PERSONA".

DRA. CANDY PÉREZ

09/04/2014



50 años **uamradio** 94.1 FM @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Una vez que la persona ingiera de 25 a 50 gramos de cualquier nutriente como fruta, tortilla, verdura, etc. se va a medir la cantidad de glucosa que se genera a partir de haber ingerido ese alimento, a esa cantidad de glucosa se le va a asignar un valor y ese número va a ser el índice glucémico que tiene ese alimento".

DRA. CANDY PÉREZ

09/04/2014



50 años **uamradio** 94.1 FM @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Un índice glucémico va a hacer que se libere mayor cantidad de insulina al torrente sanguíneo para que se pueda asimilar esta glucosa que se genera en mayor o en menor grado, y esto a lo largo del tiempo nos va a dar problemas de resistencia a la insulina, obesidad o de un mal control de la glucosa por ejemplo en los pacientes diabéticos".

DRA. CANDY PÉREZ

09/04/2014



50 años **uamradio** 94.1 FM @nutricional

Semana 13

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EL ACNÉ ES MULTIFACTORIAL, NO ES QUE POR EL SIMPLE HECHO DE CONSUMIR ALIMENTOS GRASOS SE PRODUZCA, PERO UNA VEZ QUE SE PRODUCE, SI HAY ALIMENTOS QUE FAVORECEN EL AUMENTO DE LAS LESIONES, UNO DE ELLOS PUEDE SER LA LECHE ENTERA".

DRA. PATRICIA CASTRO

30/04/2014



50 años **uamradio** 94.1 FM @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"HAY ALGUNOS ALIMENTOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR A DISMINUIR UN POCO EL ACNÉ, CASI TODAS LAS VERDURAS, COMO ACELGAS, BRÓCOLIS, NOPALES, NOS AYUDAN POR SU ALTO CONTENIDO DE FIBRA. SE HA DEMOSTRADO QUE UNA DIETA RICA EN FIBRA EN PACIENTES CON ACNÉ AYUDA A DISMINUIR LA PRODUCCIÓN DE GRASA EN LA PIEL, A DESINFLAMAR Y POR LO TANTO A QUE EL TRATAMIENTO SEA MÁS EFECTIVO".

DRA. PATRICIA CASTRO

30/04/2014



50 años **uamradio** 94.1 FM @nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"ES RECOMENDABLE PARA PACIENTES CON AGNÉ, QUE PREFIERAN EN LUGAR DE TANTA CARNE ROJA, EL CONSUMO DE PESCADO, SALMÓN, ATÚN O SARDINA, DEBIDO A QUE CONTIENEN OMEGA 3, QUE SE HA VISTO QUE CONTRARRESTA LA PRODUCCIÓN DE GRASA Y HACE QUE SEA MÁS FAVORABLE PARA NUESTRO ORGANISMO, ADEMÁS DE QUE NOS VA A AYUDAR A LUBRICAR MEJOR NUESTRA PIEL, QUE TENGA MEJOR ELASTICIDAD Y BRILLO, ENTRE OTRAS COSAS".

30/04/2014
DRA. PATRICIA CASTRO






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LO QUE ESTAMOS IMPLEMENTANDO, ES QUE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL SE DE DESDE EL CONOCIMIENTO DE LOS RECURSOS ALIMENTARIOS QUE ESTÁN DISPONIBLES EN SUS COMUNIDADES Y A PARTIR DE AHÍ, IMPLEMENTAR LA EDUCACIÓN".

02/04/2014
DR. ÁNGEL GRAJALES






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"ASÍ COMO LA CHAYA EN YUCATÁN Y OTROS PRODUCTOS NATIVOS SON POCO USADOS, ES PORQUE CULTURALMENTE ESTÁN DEVALUADOS, HE TENIDO LA EXPERIENCIA DE PERSONAS QUE DICEN QUE LA CHAYA ES PARA POBRES O PARA CERDOS, HAY UNA CUESTIÓN CULTURAL DEL POR QUÉ ESTOS PRODUCTOS ESTÁN DEVALUADOS, POR LO QUE ESTAMOS TRABAJANDO EN CÓMO VALORARLOS E INCORPORARLOS A LA ALIMENTACIÓN".

02/04/2014
DR. ÁNGEL GRAJALES






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"ENTENDEMOS QUE NINGÚN PROGRAMA DE GOBIERNO PUEDE SER SOSTENIBLE SI NO SE INCLUYE LA PARTICIPACIÓN DE LA GENTE, PORQUE CUANDO LOS GOBIERNOS TERMINAN UN PROGRAMA, SE ACABA TODA LA ACCIÓN. TENEMOS QUE IR HACIA DONDE LA PARTICIPACIÓN DE LA GENTE SEA SOSTENIBLE".

02/04/2014
DR. ÁNGEL GRAJALES






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"ARGENTINA AL IGUAL QUE MÉXICO, PRESENTA DIFERENTES FORMAS DE MALNUTRICIÓN, AUNQUE LA MÁS PREVALENTE ES LA MALNUTRICIÓN POR EXCESO. DATOS DE ENCUESTAS POBLACIONALES INFORMAN QUE 13.6% DE NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 5 AÑOS PRESENTAN EXCESO DE PESO, AL IGUAL QUE 19.1% DE NIÑOS Y ADOLESCENTES ENTRE 5 A 19 AÑOS, PARTE DE ESTO PUEDE EXPLICARSE DEBIDO AL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS, SIENDO QUE AL AÑO, EN ESTOS GRUPOS DE EDAD, CONSUMEN 127L DE BEBIDAS AZUCARADAS POR PERSONA".

ANDREA GRACIANO






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL 13

"EN ARGENTINA, EN OCTUBRE DE 2021, SE APROBÓ LA LEY 27.642, CONOCIDA POPULARMENTE COMO LEY DE ETIQUETADO FRONTAL, QUE POR UN LADO IMPLEMENTA EL ETIQUETADO FRONTAL DE MANERA OBLIGATORIA, TAMBIÉN INCLUYE OTRAS REGULACIONES, ENTRE ELLAS LA PROTECCIÓN DE ENTORNOS ESCOLARES, REGULACIÓN DE LA PUBLICIDAD, PROMOCIÓN Y PATROCINIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS NO SALUDABLES, ENTRE OTRAS, CON LO CUAL CON ACCIONES COMO ÉSTAS LO QUE SE HACE ES PROTEGER A LA POBLACIÓN MÁS VULNERABLE".

Ministerio de Salud
ANDREA GRACIANO






UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

EL TEMA HOY CON LAS BEBIDAS AZUCARADAS ES QUE LA APARICIÓN DE LOS SELLOS EN BEBIDAS SORPRENDE, COMO EL JUGO DE FRUTAS COMERCIAL QUE LA MAMÁ O EL PAPÁ LE MANDABA A SU HIJO, Y QUE DE GOLPE SE ENCUENTRA CON QUE TIENE LOS MISMOS SELLOS QUE LA GASEOSA, ENTONCES ESOS SELLOS HAN GENERADO UN MOVIMIENTO INTERESANTE QUE HAN PERMITIDO ALERTAR A LA POBLACIÓN DE QUE NO ERAN TAN INOCENTES ESOS PRODUCTOS COMO CREÁMOS, SABEMOS QUE DONDE MÁS EFECTIVO ES EL ETIQUETADO FRONTAL ES EN ESOS PRODUCTOS FALSAMENTE PERCIBIDOS COMO SALUDABLES.

28/05/2014
 LIC. CLAUDIA HERNÁNDEZ MARTÍNEZ

50am uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA HEPATITIS ES UNA INFLAMACIÓN DE LAS CÉLULAS HEPÁTICAS CONOCIDAS COMO HEPATOCITOS. ESTAS CÉLULAS TIENEN LA CAPACIDAD DE ESTARSE REGENERANDO. EN EL CASO DE LA HEPATITIS ESTAS CÉLULAS SE REGENERAN, PERO LA INFLAMACIÓN CONTINUA HASTA QUE SE VAN CREANDO FIBRAS QUE VAN LIMITANDO EL FLUJO SANGUÍNEO A TRAVÉS DE ESTAS CÉLULAS Y VA CREANDO UNAS CICATRICES QUE EN ETAPAS AVANZADAS SE CONOCE COMO CIRROSIS. LA HEPATITIS A Y B REGULARMENTE SE RESUELVEN SOLAS, EN EL CASO DE LA C SOLAMENTE UN 20% LOGRA RESOLVERLA".

28/05/2014
 LIC. CLAUDIA HERNÁNDEZ MARTÍNEZ

50am uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA HEPATITIS PUEDE DARSE DEBIDO A DIFERENTES CAUSAS COMO: TOXINAS AMBIENTALES, POR OBSTRUCCIONES, ENFERMEDADES GENÉTICAS COMO LA HEMOCROMATOSIS, POR VIRUS, ALIMENTOS CONTAMINADOS, POR ALCOHOL, MEDICAMENTOSAS, TRANSFUSIONES SANGUÍNEAS QUE SERÍAN HEPATITIS VIRALES PARTICULARMENTE LA C O POR PRÁCTICAS SEXUALES DE ALTO RIESGO, AUNQUE MENOS DE UN 5% LA CONTRAE POR ESTO".

28/05/2014
 LIC. CLAUDIA HERNÁNDEZ MARTÍNEZ

50am uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"PARTE DE LOS PACIENTES DE HEPATITIS C NUNCA SINTIÓ ABSOLUTAMENTE NADA, NO VIO NINGÚN CAMBIO, NO HUBO NADA QUE LE ALERTARA QUE SE ACARA DE CONTAGIAR, OTRA PARTE CON EL PASAR DEL TIEMPO VA IR PRESENTANDO ALGUNA SINTOMATOLOGÍA, CASI SIEMPRE TODOS LOS PACIENTES LO DESCUBREN PORQUE LES VAN A HACER UN ESTUDIO, UNA CIRUGÍA, LES HACEN UNA QUÍMICA COMPLETA Y DETECTAN QUE ALGO ESTÁ MAL, LA MAYORÍA DE LOS PACIENTES LAMENTABLEMENTE LO DESCUBRE YA EN ETAPA DE CIRROSIS, CUANDO YA ESTÁ MUY AVANZADA".

28/05/2014
 LIC. CLAUDIA HERNÁNDEZ MARTÍNEZ

50am uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EL PÁNCREAS TIENE VARIAS FUNCIONES EN EL CUERPO, UNA DE ELLAS ES LA PARTE DIGESTIVA DONDE SUELTA VARIAS ENZIMAS QUE NOS AYUDAN A DIGERIR LOS ALIMENTOS, Y TIENE UNA PARTE ENDOCRINA, EN ESTE CASO HABLANDO DEL ÍNDICE GLUCÉMICO, PRODUCE LA INSULINA, QUE ES UNA HORMONA QUE EN TÉRMINOS SENCILLOS ES LA LLAVE QUE VA A PERMITIR QUE LA GLUCOSA PASE AL INTERIOR DE LAS CÉLULAS".

16/04/2014
 DRA. CANDY PÉREZ

50am uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"AUNQUE CONSUMAMOS PUROS ALIMENTOS DE ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO, SI NUESTRAS CANTIDADES LAS ESTAMOS REBASANDO RESPECTO A NUESTRA ACTIVIDAD, TODO EL EXCESO DE GLUCOSA SE VA A CONVERTIR TARDE O TEMPRANO EN GRASA Y VAMOS A TENER PROBLEMAS MÁS ADELANTE".

16/04/2014
 DRA. CANDY PÉREZ

50am uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA DIABETES ES UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE MORTALIDAD EN MÉXICO, ES ALGO MUY SERIO QUE DEBEMOS DE TOMAR EN CUENTA DESDE LAS ETAPAS MÁS JÓVENES, NO PENSAR QUE SOLO PORQUE TENGO 18 O 20 AÑOS NO IMPORTA LO QUE COMA NO ENGORDO, NO ES SOLO POR EL HECHO DE NO ENGORDAR, SINO ES POR EL HECHO DE CUIDAR NUESTRA SALUD A FUTURO".

16/04/2014
DRA. CANDY PÉREZ






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"HAY UN PROBLEMA DE LA FALTA DE ATENCIÓN A LA DISEMINACIÓN DE INFORMACIÓN FRAUDULENTA CON INTERESES PURAMENTE COMERCIALES, NO TENGO NADA EN CONTRA DEL COMERCIO, PERO SÍ EN CONTRA DE LO QUE AGREDE A LA SALUD, EL ENGAÑO, LA MENTIRA Y PROMOVER ALGO FALSO QUE PUEDE PROVOCAR DAÑO A LA SALUD POR UN INTERÉS PURAMENTE ECONÓMICO".

14/05/2014
DR. RUY PÉREZ TAMAYO






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"TODAS ESTAS COMIDAS CHATARRA QUE VENDEN FUERA DE LAS ESCUELAS Y QUE NO AGREGAN ABSOLUTAMENTE NADA NUTRICIONAL EXCEPTO GRASAS QUE VAN A DAÑAR EL METABOLISMO DE LAS PERSONAS JÓVENES ENGANANDOLAS, ASÍ COMO LOS REFRESCOS, LA CANTIDAD DE AZÚCAR QUE SE TOMA CON ELLOS ES UNA AGRESIÓN FÍSICA Y SIN EMBARGO AHÍ ESTÁN, ESTO DEBERÍA ESTAR REGULADO".

14/05/2014
DR. RUY PÉREZ TAMAYO






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LOS TRANSGÉNICOS REPRESENTAN UN AVANCE FUNDAMENTAL, PUEDEN SER LA SOLUCIÓN AL PROBLEMA DEL HAMBRE DEL MUNDO, PERO NO SON TOTALMENTE INOCENTES, HAY PELIGROS ASÍ COMO TODO, POR LO QUE HAY QUE HACERLO BIEN, HAY QUE CONOCERLOS, AUNQUE HAY ASPECTOS NEGATIVOS, TAMBIÉN LOS HAY POSITIVOS Y SON EXTRAORDINARIAMENTE IMPORTANTES, DE MANERA QUE OPONERSE A ELLOS SOLO PORQUE PUEDEN PRODUCIR CIERTO DAÑO, ES COMO OPONERSE A RESPIRAR PORQUE PUEDE PRODUCIR CIERTO DAÑO, NADIE DIJO QUE FUERAN UNA BENEDICIÓN, PERO SI LOS CONOCEMOS Y ENCONTRAMOS MANERA DE EVITAR LO NEGATIVO PODEMOS APROVECHAR LO POSITIVO".

14/05/2014
DR. RUY PÉREZ TAMAYO






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El cambio de la producción agrícola a una agricultura industrializada, donde una de las características principales es el uso de agroquímicos, el uso de semillas transgénicas, etc. A partir de esta nueva forma de producción surge movimiento que reivindican el derecho a la alimentación y las formas de producción originales de alimentos, de ahí surge el término *orgánico*".

21/05/2014
JORGE SALTIJERAL






UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El problema aquí es que el que envenena al mundo y el que envenena al consumidor no se necesita certificar y el que produce de una manera éticamente correcta y acorde con los procesos naturales es el que necesita pagar para certificarse".

JORGE SALTIJERAL

21/05/2014






UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En México a finales de la década de los 70, bajo el argumento de que la producción de alimentos no era suficiente se industrializó la agricultura, en efecto esta industrialización incrementa la producción, pero la calidad de los productos se ve comprometida".

JORGE SALTJERAL

21/05/2014



50 AM uamradio @fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Una vez que ingresé yo a la escuela de medicina me cambió la vida completamente, una de las personas que contribuyó era un compañero de la generación cuyos padres eran médicos, ya se dedicaban a la investigación y tenían un pequeño laboratorio en casa, él me invitaba a su laboratorio y me aceptó como ayudante, desde ahí desarrollé esa pasión por la investigación".

DR. RUY PÉREZ TAMAYO

07/05/2014



50 AM uamradio @fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La ciencia es una actividad creativa humana cuyo objetivo es la comprensión de la naturaleza y cuyo producto es el conocimiento científico es como yo concibo a la ciencia, esto requiere una dedicación exclusiva, un deseo de generar buenas ideas y ponerlas a prueba".

DR. RUY PÉREZ TAMAYO

07/05/2014



50 AM uamradio @fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En nuestro país desarrollar la investigación científica es muy difícil, esto debido al tamaño de la comunidad científica, tenemos menos de un investigador por cada 10.000 habitantes, comparado con Japón que tiene 38 y Alemania 42, esa es la diferencia en la fuerza científica que tenemos con los países desarrollados, esto tomando en cuenta que estos países fueron destruidos por las guerras y ahora son dos de las grandes potencias mundiales".

DR. RUY PÉREZ TAMAYO

07/05/2014



50 AM uamradio @fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Afortunadamente el concepto de que debemos seguir un estilo de vida saludable está empezando a repercutir en la población, sabemos que la epidemia de obesidad está creciendo cada vez más, pero a pesar de eso, por lo menos hay una conciencia en la gente de que tiene que alimentarse de una manera sana o que tiene que realizar actividad física, que aunque no sepa muy bien qué tipo de actividad, ni cuando, ni en qué consiste una nutrición sana, por lo menos la idea va acabando en la sociedad y por ahí debemos de empezar".

DR. JAVIER GONZÁLEZ GALLEGO

09/07/2014



50 AM uamradio @fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA INCIDENCIA DE NUMEROSAS PATOLOGÍAS SE PUEDE REDUCIR SI SE LLEVA A CABO UNA ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA HABITUAL, PATOLOGÍAS COMO ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, ALTERACIONES OSTEOARTICULARES, CÁNCER, ALTERACIONES MENTALES, INCLUSO LA MISMA LONGEVIDAD SE MODIFICAN ENORMEMENTE POR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA".

DR. JAVIER GONZÁLEZ GALLEGO

09/07/2014



50 AM uamradio @fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EN LAS PERSONAS MAYORES, UNO DE LOS PROBLEMAS QUE HAY, ES LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR Y FUERZA, POR LO TANTO, UNA MAYOR TENDENCIA A QUE SE PRODUZCAN CAÍDAS Y LESIONES, SIN EMBARGO, LO QUE SE HA RECOMENDADO COMÚNMENTE ES 30 MIN DE EJERCICIO COMO CAMINAR, Y NO ES SOLO ESO, UNA PERSONA MAYOR TIENE QUE HACER EJERCICIOS DE FUERZA QUE VAN A AYUDAR A PREVENIR LA SARCOPIENIA".

09/07/2014
DR. JAVIER GONZÁLEZ CALLEJO



50 AM **uamradio** radio de la zona 94.1 FM        

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"UN PROBLEMA DE LA OBESIDAD, ENFOCADO DESDE EL ASPECTO SOCIAL, LO VEMOS CLARAMENTE AL NIVEL DE LAS FAMILIAS, LAS FAMILIAS LLEGAN A CONSULTA Y LLEVAN A LOS NIÑOS QUE TIENEN OBESIDAD QUERIENDO QUE BAJEN DE PESO, PERO LOS PADRES TAMBIÉN TIENEN OBESIDAD Y NO SE HAN CUESTIONADO ESO".

26/06/2014
DRA. LILIANE MAZA



50 AM **uamradio** radio de la zona 94.1 FM        

Semana 15

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EN EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD, EL CONTEXTO SOCIOFÍSICO ES IMPORTANTE, EL CUAL EN COMUNIDADES MARGINADAS HA IDO CAMBIANDO, DÉCADAS ATRÁS SEMBRABAN LOS ALIMENTOS QUE IBAN A CONSUMIR, ACTUALMENTE LAS PERSONAS PARA QUE ADQUIERAN FRUTAS Y VERDURAS TIENEN QUE ACERCARSE HASTA LAS CABECERAS MUNICIPALES, SIN EMBARGO, LES LLEGAN LOS PRODUCTOS INDUSTRIALIZADOS, IRÓNICAMENTE LES LLEGAN ESTOS PRODUCTOS Y NO LAS FRUTAS Y VERDURAS".

26/06/2014
DRA. LILIANE MAZA



50 AM **uamradio** radio de la zona 94.1 FM        

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"ES IMPORTANTE ESTUDIAR LA OBESIDAD EN UN CONTEXTO PROPIO Y CULTURAL, POR EJEMPLO, TODAVÍA EXISTEN CREENCIAS EN COMUNIDADES MARGINADAS DONDE SIEN TEN QUE LA MUJER QUE SE CASA DEBE SUBIR DE PESO PORQUE ES UNA MANERA DE DISTINGUIRSE DE LAS MUJERES QUE SON SOLTERAS, EXPRESANDO, DE ACUERDO A ELLAS, QUE ADQUIEREN CUERPO DE SEÑORAS".

26/06/2014
DRA. LILIANE MAZA



50 AM **uamradio** radio de la zona 94.1 FM        

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN TIENEN DISCAPACIDAD INTELLECTUAL DE ORIGEN GENÉTICO POR LA CONDICIÓN, ADEMÁS, EL HECHO DE QUE TENGAN ESTE TERCER CROMOSOMA EN EL PAR 21 OCASIONA MUCHAS ALTERACIONES EN EL RESTO DEL GENOMA, POR LO QUE PUEDEN TENER PROBLEMAS CARDÍACOS, DE TIROIDES, GASTROINTESTINALES, EN LA VISTA, LA AUDICIÓN, LA PIEL, ENTRE OTRAS ENFERMEDADES ASOCIADAS A ESTA CONDICIÓN, AUNQUE HAY PERSONAS QUE NO TIENEN NINGUNA ENFERMEDAD ASOCIADA Y HAY QUIENES TIENEN VARIAS".

DRA. TANIA VARGAS ROBLEDO



50 AM **uamradio** radio de la zona 94.1 FM        

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN TIENEN RIESGO DE MALNUTRICIÓN POR DÉFICIT O POR EXCESO, SOBRE TODO LOS PRIMEROS 2 AÑOS DE VIDA ELLOS TIENEN RIESGO DE DESNUTRICIÓN ASOCIADO A LA CARDIOPATÍA Y PROBLEMAS GASTROINTESTINALES QUE MUCHAS VECES NECESITAN CIRUGÍA A MUY TEMPRANA EDAD, ADEMÁS, EL HECHO DE ESTAR MALNUTRIDOS LES CONDICIONA UN MAYOR RIESGO DE INFECCIONES DEBIDO A QUE TIENEN ALTERADA LA INMUNIDAD".

DRA. TANIA VARGAS ROBLEDO



50 AM **uamradio** radio de la zona 94.1 FM        

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN PUEDEN TENER MALOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN ASOCIADO A PROBLEMAS NEUROSENSORIALES, MUCHAS VECES PREFIEREN TEXTURAS MÁS BLANDAS, POR LA HIPOTONÍA LES CUESTA MUCHO LA MASTICACIÓN Y EL PROCESO DE DEGLUCIÓN, ES FRECUENTE QUE TENGAN HIPOTIROIDISMO, SUELEN SER MÁS SEDENTARIOS Y TIENEN NIVELES DE LEPTINA ELEVADOS POR LO QUE YA NO HAY RESPUESTA A ELLA Y SIEMPRE QUIEREN ESTAR COMIENDO. SI NO SE LES PONEN LÍMITES EN CUANTO A SUS HORARIOS Y CANTIDADES QUE DEBEN DE COMER, ADEMÁS DE OFRECERLES ALIMENTOS QUE SEAN ADECUADOS Y NUTRITIVOS PARA ELLOS, PUEDEN PADECER CON MAYOR FACILIDAD OBESIDAD".

DRA. TANIA VARGAS ROBLEDO

50 años de servicio
uamradio
@nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El crecimiento de las cadenas de tiendas de autoservicio ha ido desplazando paulatinamente a los mercados públicos, se puede observar en los mercados públicos ya se venden menos cosas frescas y más comida preparada productos importados, etc. Esto nos ha causado problemas a nosotros los productores porque nos dificulta la producción y venta del producto".

MTRO. ALVARO URRETA

04/06/2014

50 años de servicio
uamradio
@nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"También las familias de la ciudad de México se ven afectadas por el crecimiento de estas tiendas, ya que en estas tiendas se vende más caro el producto, con más tiempo de refrigeración, en este proceso se involucran intermediarios que obligan a los productores a trabajar bajo ciertas normas y condiciones que suelen ser injustas".

MTRO. ALVARO URRETA

04/06/2014

50 años de servicio
uamradio
@nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Cuando un productor está vendiendo a un peso el kilo de nopal en la central, en una tienda de autoservicio lo encuentras a doce pesos, y en la tienda ya lo encuentras con cierto grado de oxidación, no se compara con nuestros productos que son frescos y de excelente calidad".

MTRO. ALVARO URRETA

04/06/2014

50 años de servicio
uamradio
@nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LAS DIETAS MUY ESTRUCTAS PUEDEN ESTAR MUY BIEN CALCULADAS PERO AVECES LA GENTE NO LAS PUEDE SEGUIR PORQUE ES MUY CANSADO, SI PENSAMOS QUE UNA PERSONA CON DIABETES TIENE QUE SEGUIR UNA DIETA PARA EL RESTO DE SU VIDA, TIENE QUE SER UNA DIETA FLEXIBLE, QUE PUEDA UTILIZAR LOS ELEMENTOS QUE ESTÁN EN SU CASA, QUE PUEDA ESTABLECER UN HORARIO DE COMIDAS, QUE LE PERMITA SELECCIONAR ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS Y CONTROLAR LA GLUCEMIA".

23/07/2014
MTRA. EMILSE ULARTE

50 años de servicio
uamradio
@nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"MUCHOS ALIMENTOS TIENEN CARBOHIDRATOS, EL PAN, TORTILLA, FRIJOL, GARBANZOS, FRUTAS, ENTRE OTROS, Y CLARO TAMBIÉN EL AZÚCAR DE MESA PERO ESTA NO PROVEE NINGÚN OTRO NUTRIENTE, SI COME UNA MANZANA RECIBE VITAMINAS, MINERALES, FIBRA, AGUA, EN CAMBIO CON EL AZÚCAR SOLO SON CARBOHIDRATOS".

23/07/2014
MTRA. EMILSE ULARTE

50 años de servicio
uamradio
@nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"POR LO MENOS UNA VEZ AL AÑO, AUNQUE UNO SIENTA QUE ESTÁ TODO BIEN, SE DEBE HACER UN CHEQUEO PARA MEDIR LA GLUCOSA EN SANGRE, MUCHAS VECES LAS PERSONAS ENCUENTRAN QUE TIENEN UNA HIPERGLUCEMIA POR CASUALIDAD, PORQUE FUERON AL MÉDICO POR ALGUNA RAZÓN, LES MIDIERON LA GLUCOSA Y ESTABA ALTA, PERO ESO SIGNIFICA QUE YA TUVIERON MUCHO TIEMPO CON GLUCEMIAS ALTAS Y NO SE HABÍAN DADO CUENTA".

25/03/2024
MTRA. EMILSE UGARTE



50 AM uamradio @frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LOS POLIFENOLES SON PRODUCTO DEL METABOLISMO SECUNDARIO DE LAS PLANTAS, Y ESTAS LAS VAN A PRODUCIR POR EFECTOS ESTRESANTES, CUANDO LA PLANTA TIENE UNA INTENSA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA; SE VAN A PRODUCIR ESTOS COMPUESTOS PARA PROTEGERSE, TAMBIÉN SI ES ATACADA POR HONGOS O ALGUNOS INSECTOS O INCLUSO POR ANIMALES, LOS MÁS ABUNDANTES EN LA NATURALEZA SON LOS FLAVONOIDES Y LOS VAMOS A ENCONTRAR EN LOS FRUTOS ROJOS, MANZANAS, CACAO, ENTRE OTROS".

DRA. CLAUDIA DELGADILLO



50 AM uamradio @frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EN LA OBESIDAD SE GENERA UNA INFLAMACIÓN DE BAJO GRADO, EN ESTA SE PRODUCEN ESPECIES REACTIVAS DE OXÍGENO, QUE VAN A TENER UN DAÑO SOBRE LAS MEMBRANAS DE NUESTRAS CÉLULAS PRINCIPALMENTE LOS LÍPIDOS, TAMBIÉN SOBRE LAS PROTEÍNAS Y EL ADN, EN ESE SENTIDO, LOS POLIFENOLES Y METABOLITOS SECUNDARIOS DE LA DEGRADACIÓN DE LOS MISMOS, TIENEN UN EFECTO ANTIOXIDANTE".

DRA. CLAUDIA DELGADILLO



50 AM uamradio @frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"UNO DE LOS BENEFICIOS QUE TIENEN LOS COMPUESTOS POLIFENOLES Y PARTICULARMENTE LOS FLAVONOIDES, ES EL INCREMENTO EN LA ACTIVIDAD METABÓLICA DEL TEJIDO GRASO, JUSTAMENTE EN EL TEJIDO ADIPOSITO PARDO, ESTOS COMPUESTOS VAN A INCREMENTAR SU ACTIVIDAD METABÓLICA OXIDATIVA, ESTO QUIERE DECIR QUE SE VA TENER UN TEJIDO ADIPOSITO MUCHO MÁS ACTIVO QUE VA A GENERAR CALOR A TRAVÉS DE LA OXIDACIÓN DE LOS LÍPIDOS".

DRA. CLAUDIA DELGADILLO



50 AM uamradio @frecuencianutricional

Semana 16

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La biología de ejercicio es algo que nos permite estudiar las diferencias entre nuestro estado normal y nuestro estado durante el ejercicio, hay una serie de cambios muy importantes y profundos tanto a nivel celular como a nivel sistémico que pueden explicar los beneficios detrás del ejercicio".

MTR. ROMA MARTÍNEZ



50 AM uamradio @frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Hablamos de que el ejercicio es algo que puede ayudar en muchas patologías, en muchos escenarios, que el movimiento es importante, es el estado natural del ser humano, entender la relación con la salud nos permite explicar el "por qué" de muchas patologías como el sedentarismo, por ejemplo".

MTR. ROMA MARTÍNEZ



50 AM uamradio @frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Cada vez que nosotros hacemos ejercicio nuestro cuerpo se repara, se repara para enfrentar otra vez esta disrupción y estos cambios, alguien que realiza actividad física de forma regular va desarrollando adaptaciones, como la habilidad de aguantar mucho tiempo corriendo, son adaptaciones que se van acumulando en alguien que ha repetido esta actividad. Esto se traduce en cambios, los cuales son beneficiosos para nuestro organismo”.

MTRO. ROMA MARTÍNEZ

02/07/2014

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Todavía estamos a tiempo en muchos casos cuando recién se les diagnostica diabetes o hipertensión, son personas que, si entran realmente a un proceso educativo, transforman sus hábitos alimentarios se puede observar un cambio verdaderamente impactante y pueden dejar de tomar medicamentos. Desde luego tienen que transformar su estilo de vida”.

DRA. LILIANE MAZA

02/07/2014

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Muchas veces y en la gran mayoría de los casos la obesidad no es provocada por que el cuerpo tenga algún problema metabólico, la obesidad es adquirida por hábitos que va aprendiendo, por el mismo contexto social, por este ambiente obesogénico que promueve un elevado consumo de alimentos y poca actividad física”.

DRA. LILIANE MAZA

02/07/2014

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Tenemos que ir enfrentando el problema de la obesidad, componiendo las cosas que hemos echado a perder, ser conscientes todos del problema que estamos enfrentando porque tiene una factura muy cara lo que estamos haciendo, nuestros hijos están creciendo con una mentalidad muy distinta a la de décadas atrás y están asumiendo la obesidad como una realidad, como algo normal y no debe ser así”.

DRA. LILIANE MAZA

02/07/2014

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Desde que surgió la Ingeniería genética hubo mucha preocupación, primero se utilizó en medicinas de manera controlada, cuando esto entró a la cadena alimentaria, a la agricultura y se libera en la naturaleza en donde todos lo podemos consumir es que surgieron preocupaciones mayores. Debido a esto, en Europa la mayoría de los países prohibieron los transgénicos debido a que aún no se conocen sus efectos a largo plazo”.

MTRA. ADELITA SAN VICENTE TELLO

18/06/2014

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“En México no hay siembra de transgénicos, importamos maíz transgénico, pero es utilizado para la industria (alimento para ganado, producción de aceites, etc.). El maíz que comemos todos los días, es fresco y viene de siembras que no son transgénicas”.

MTRA. ADELITA SAN VICENTE TELLO

18/06/2014

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Un reconocido inmunólogo (Dr. David Schubert) le envió una carta al presidente Peña Nieto alertándolo, ya que si en México, con la cantidad de maíz que se consume; se liberara la siembra de maíz transgénico tendríamos graves consecuencias en nuestra salud. Lo que provoca que el uso de transgénicos se convierta en un problema social de gran trascendencia".

MTRA. ADELITA SAN VICENTE TELLO
18/06/2014










UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La práctica de la lactancia tiene muchos beneficios sobre el desarrollo adecuado del bebé, durante la lactancia cabe mencionar que se dan o se culminan varios procesos de maduración, entre ellos el cerebro y la visión, para ellos es de suma importancia que la madre cuente con los nutrimentos adecuados para que puedan transferirse al bebé por medio de la leche".

DRA. CLAUDIA BAUTISTA CARBAJAL









UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La práctica de la lactancia es una etapa compleja porque no solamente es la nutrición sino también, el reconocimiento, y este reconocimiento no solamente se da a través del acercamiento madre-hijo, se da con este apego y el bebé hace este reconocimiento a través de todos los sentidos".

DRA. CLAUDIA BAUTISTA CARBAJAL









UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUÉ?

"Independientemente de que la madre lleve una alimentación adecuada durante la lactancia, el hecho de estar en un ambiente de estrés afecta la composición de la leche y por tanto al desarrollo del bebé".

DRA. CLAUDIA BAUTISTA CARBAJAL









UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"CADA VEZ VEMOS QUE HAY MÁS PERSONAS CON SOBREPESO U OBESIDAD Y SE INICIA EN EDADES MÁS TEMPRANAS. EN MÉXICO 1 DE CADA 10 NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS PADECEN SOBREPESO U OBESIDAD Y EN LOS ESCOLARES Y ADOLESCENTES 1 DE CADA 3".

06/08/2014
DR. MANUEL RAMÍREZ











UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"NO SOLO ES LO QUE UNO COME SINO TAMBIÉN LO QUE UNO GASTA, CADA VEZ HAY MÁS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LOS NIÑOS QUE LOS MANTIENEN SENTADOS FRENTE A UN MONITOR, YA SEA TELEVISIÓN, COMPUTADORA O CELULAR, QUE ESO HACE QUE SOLO MUEVAN UN PAR DE DEDOS Y MÁS QUE ESO NO HACEN".

06/08/2014
DR. MANUEL RAMÍREZ











UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"HAY QUE DESPERTAR LA MOTIVACIÓN EN LOS PADRES PARA QUE HAGAN ALGO POR LOS NIÑOS, MUCHAS VECES CULTURALMENTE DICEN QUE UN NIÑO GORDITO ES QUE ESTÁ BIEN DE SALUD, PERO NO ES ASÍ YA VECES LOS PADRES NO SE DAN CUENTA PORQUE ESTÁN IGUAL, POR LO QUE TRABAJAR A NIVEL DEL INDIVIDUO Y SU FAMILIA ES IMPORTANTE, QUE RECONOZCAN EL PROBLEMA Y SE BUSQUEN LAS FORMAS DE HACER ALGO".

06/08/2014
DR. MANUEL RAMÍREZ











UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA CIRROSIS HEPÁTICA, REPRESENTA LA FASE FINAL DE CUALQUIER ENFERMEDAD CRÓNICA DEL HÍGADO, EMPIEZA NORMALMENTE POR UNA INFLAMACIÓN DEL HÍGADO QUE MUCHAS VECES NO SE TOMA EN CUENTA EN LAS FASES INICIALES. EN MÉXICO, LAS ENFERMEDADES DEL HÍGADO OCUPAN EL SEXTO LUGAR EN CAUSAS DE MUERTE".

03/09/2014
LIC. FABIOLA CRUZ GÓMEZ











UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EN PACIENTES CON HÍGADO GRASO, SI NO SE LE PONE ATENCIÓN A ESTE PADECIMIENTO PUEDE DAR PIE A CIRROSIS HEPÁTICA, QUE ES UNA DEGRADACIÓN DE LOS HEPATOCITOS Y EL TEJIDO DEL HÍGADO SE VA VOLVIENDO FIBROSO, POR LO QUE YA NO VA A TENER LA MISMA FUNCIÓN. EL HÍGADO ESTÁ INVOLUCRADO EN EL METABOLISMO DE TODOS LOS NUTRIENTES ESENCIALES, POR LO TANTO, NO PODEMOS VIVIR SIN ÉL".

03/09/2014
LIC. FABIOLA CRUZ GÓMEZ











UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"CUANDO UN PACIENTE YA TIENE CIRROSIS HEPÁTICA, LA FUNCIÓN DEL HÍGADO EMPIEZA A DECLINAR, PERO ADEMÁS DE ESTO, NOS VA A LLEVAR A OTRAS CONSECUENCIAS COMO HIPERTENSIÓN PORTAL, SIENDO QUE LA PRESIÓN DEL HÍGADO VA A AUMENTAR PROVOCANDO PROBLEMAS GASTROINTESTINALES. COMÚNMENTE TAMBIÉN DAN VARICES ESOFÁGICAS QUE EL MAYOR RIESGO QUE TIENEN ES QUE REVIENTEN, ADEMÁS, EN ESTADIOS MÁS AVANZADOS UNA COMPLICACIÓN DE LA CIRROSIS ES LA ENCEFALOPATÍA HEPÁTICA".

03/09/2014
LIC. FABIOLA CRUZ GÓMEZ











UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EL MERCADO ALTERNATIVO ES UN PROYECTO CIUDADANO DE GENTE QUE SE ORGANIZA PARA GENERAR OTRAS FORMAS DE CONSUMIR ALIMENTOS DE MANERA ALTERNATIVA AL SISTEMA AGROALIMENTARIO ACTUAL, SURGE CON LA VISIÓN DE ABRIR UN ESPACIO DE COMERCIALIZACIÓN PARA LA GENTE UBICADA EN LA CIUDAD DE MÉXICO. HAY FAMILIAS DE PRODUCTORES DE ALIMENTOS QUE NO PUEDEN COMPETIR CON LOS PRODUCTOS DE LA AGROINDUSTRIA, POR LO QUE ESTE PROYECTO BUSCA TENER ESTOS ESPACIOS DONDE ESTOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN POR FAMILIAS CAMPESINAS EN LA CIUDAD ENCUENTREN LUGAR EN DONDE SER VENDIDOS".

COORD. MONSERRAT TÉLLEZ











UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EN LA CIUDAD DE MÉXICO HAY UNA GRAN DIVERSIDAD DE OFERTA QUE SE HA PODIDO IR CONCENTRANDO EN EL MERCADO CON EL OBJETIVO DE QUE LA GENTE REALMENTE ENCUENTRE UNA ALTERNATIVA A LA IDA AL SUPER, QUE SI VAN AL MERCADO ENCUENTREN TODO TIPO DE PRODUCTOS, INICIAMOS CON LOS PRODUCTOS BÁSICOS, PERO CONSTANTEMENTE HEMOS ESTADO REVISÁNDOLOS PARA GARANTIZAR UNA OFERTA COMPLETA. SE PUEDEN ENCONTRAR PRODUCTOS COMO HORTALIZAS, FRUTAS, CÁRNICOS, LÁCTEOS, ENTRE OTROS".

COORD. MONSERRAT TÉLLEZ











UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En el sistema internacional del agronegocio, los productores quedan muy lejos del consumidor, son cadenas enormes en las cuales hay intermediarios de grandes corporaciones, que acopian, distribuyen, transforman y finalmente venden, toda la ganancia queda acumulada en estas grandes corporaciones, en nuestros espacios lo que buscamos es que la compra sea directamente con los productores, entonces los precios los establecen los productores con base en una vida digna no en lo que les quieren pagar".

EDUARDO MORALES PEREZ

30/07/2014

50 años de libertad de expresión

uamradio radio de tiempo 94.1 FM

@fnutricional

Facebook: Frecuencia Nutricional

Spotify: Frecuencia Nutricional

QR code

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El mundo del vegetarianismo es bastante complejo y articulado, el "vegetariano integral" sería lo que se denomina vegano, es precisamente un vegetariano que se nutre simplemente de productos de origen vegetal e incluso rechaza cualquier tipo de producto que haya tenido solamente una pequeña contaminación con productos de origen animal, como la mantequilla por ejemplo".

DR. MAURIZIO BATTINO

30/07/2014

50 años de libertad de expresión

uamradio radio de tiempo 94.1 FM

@fnutricional

Facebook: Frecuencia Nutricional

Spotify: Frecuencia Nutricional

QR code

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Una alimentación vegetariana llevada a cabo con atención y cuidado, sobre todo estando perfecta y correctamente informado de los contenidos nutricionales de cada alimento, va a ser siempre una alimentación equilibrada y nutricionalmente correcta. Ser vegetariano sobre todo en la primera etapa no es tan fácil, por lo cual hoy que estar asesorado por profesionales que sepan darte y facilitarte la información y consejos adecuados, el problema más grave de este tipo de regímenes es la ignorancia o el no tener completo conocimiento de lo que puede aportar cada grupo de nutrientes".

DR. MAURIZIO BATTINO

30/07/2014

50 años de libertad de expresión

uamradio radio de tiempo 94.1 FM

@fnutricional

Facebook: Frecuencia Nutricional

Spotify: Frecuencia Nutricional

QR code

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Ya está completamente determinado y demostrado que todas las dietas vegetarianas e incluso las veganas, lejos de ser peligrosas, si se llevan a cabo de manera correcta son protectoras contra muchas enfermedades, estas dietas no son el remedio para todos males, pero hay grupos de enfermedades, sobre todo enfermedades crónicas que pueden obtener resultados positivos de una dieta vegetariana".

DR. MAURIZIO BATTINO

30/07/2014

50 años de libertad de expresión

uamradio radio de tiempo 94.1 FM

@fnutricional

Facebook: Frecuencia Nutricional

Spotify: Frecuencia Nutricional

QR code

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"IMAGINANDO QUE TODOS TUVIERAN AUTOMÓVIL, HABRÍA QUE ELEGIRSE ABAJO VARIAS CUADRAS DE CASAS Y VIVIENDAS, EL PLANEAMIENTO NOS PUEDE LLEVAR A SITUACIONES TAN EXTREMAS COMO ESA, EL FRENAR EL ABUSO DE AUTOMÓVILES ES UNA COSA BUENA Y NO DEBE SER VISTA COMO PASADA O ANTIGUA, EN PAÍSES EUROPEOS, SU TRANSPORTE PÚBLICO ES LA PRIORIDAD NÚMERO UNO Y EL IMPACTO DE SALUD ES EXTRAORDINARIO".

17/09/2014

DR. ENRIQUE JACOBY

50 años de libertad de expresión

uamradio radio de tiempo 94.1 FM

@fnutricional

Facebook: Frecuencia Nutricional

Spotify: Frecuencia Nutricional

QR code

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"COMER ALIMENTOS CHATARRA NOS ESTÁ CREANDO ESTA EPIDEMIA DE OBESIDAD, LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UN COMPLEMENTO Y ERA BUENA CUANDO NUESTRA COMIDA ERA MÁS SALUDABLE, BAJAR DE PESO HACE 50 AÑOS ERA RELATIVAMENTE SENCILLO, HOY CON UN MUNDO DOMINADO POR PRODUCTOS CHATARRA QUE SON SEDUCTORES NO SOLO VISUALMENTE TAMBIÉN EN PRECIOS Y DISPONIBILIDAD, ES MUCHO MÁS GRAVE, ES IMPOSIBLE PENSAR QUE PODEMOS COMER CUALQUIER COSA Y SOLO CON ACTIVIDAD FÍSICA ACABAR CON ESTA EPIDEMIA".

17/09/2014

DR. ENRIQUE JACOBY

50 años de libertad de expresión

uamradio radio de tiempo 94.1 FM

@fnutricional

Facebook: Frecuencia Nutricional

Spotify: Frecuencia Nutricional

QR code

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"HAY QUE MEJORAR, REESTRUCTURAR Y REINVENTAR LAS CIUDADES. LA COLUMNA VERTEBRAL PARA REINVENTAR LAS CIUDADES ES EL TRANSPORTE. NO HAY OTRA SALIDA, PORQUE ES UN ELEMENTO VITAL DE COMUNICACIÓN, PORQUE NO ES POSIBLE QUE SI NO TENGO RECURSOS NO TENGO POSIBILIDAD DE TENER VÍA CULTURAL, DE QUE MIS HIJOS VAYAN A ESCUELA PORQUE REQUIERO MOVILIDAD, O IR A UN SERVICIO DE SALUD PORQUE ME RESULTA LEJOS, EL TRANSPORTE ES VITAL A LA FORMA COMO HEMOS CRECIDO".

17/09/2014
DR. ENRIQUE JACOBY



50AM uamradio @fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El exceso de información y la facilidad para acceder a ella lleva a las personas a hacer uso y abuso de suplementos nutricionales, si se tiene una dieta equilibrada no tenemos necesidad alguna de estos suplementos".

16/07/2014
DR. JESÚS RODRÍGUEZ



50AM uamradio @fnutricional

Semana 18

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Mucha de la información nutricional disponible en línea hoy en día no está aportada por el profesional y esto puede incidir en muchos errores. La recomendación para evitar cualquier tipo de situación por uso o abuso de un suplemento es evitarlo a menos que este sea recomendado por un profesional de la salud y nutrición".

16/07/2014
DR. JESÚS RODRÍGUEZ



50AM uamradio @fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA INFORMACIÓN DE INTERNET SE ASEMEJA MUCHO AL GENOMA HUMANO, LA INFORMACIÓN ESTÁ REPETIDA MUCHAS VECES, HAY MUCHAS SECUENCIAS QUE NO SE TRADUCEN EN UNA FUNCIÓN, QUE NO SIRVEN, PERO ESTÁN AHÍ, SE ACUMULAN Y EN INTERNET SON LAS QUE MÁS ABUNDAN, POR DESGRACIA ESTA INFORMACIÓN ESTÁ DISPONIBLE PARA TODO EL MUNDO Y CUALQUIERA ACCEDER A ELLA".

16/07/2014
DR. JESÚS RODRÍGUEZ



50AM uamradio @fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El diagnóstico era horrible, una gran mortalidad en los primeros años de vida y los que sobrevivían, sobrevivían lesionados, era lamentable, la desnutrición ya no era un problema que afectaba a un grupo determinado, sino que era un problema que afectaba a la sociedad entera y que no le permitía desarrollarse para tener una buena calidad de vida, de modo que hubo que convencer a la sociedad de que ese problema era el primer obstáculo que debía vencer el país si es que quería alcanzar el desarrollo, el bienestar y la igualdad de oportunidades".

13/10/2014
DR. FERNANDO MONCKEBERG



50AM uamradio @fnutricional

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La solución del problema la teníamos clara, requería programar a largo plazo, y en condiciones de subdesarrollo el programar a largo plazo se hace muy difícil, nadie estaba dispuesto a hacerlo, entonces cuando conversaba con quienes tenían que tomar una decisión, les planteaba el problema y les mostraba los resultados de las investigaciones, se conmovían, pero cuando uno les sostenía que el resultado iba a requerir de mucha inversión y que los cambios se iban a ver después de una generación, la disponibilidad no era tan entusiasta".

13/10/2014
Dr. Fernando Monckeberg



50AM uamradio @fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Se había planteado el problema de la desnutrición y había que solucionarlo, sosteníamos que ese proceso había que aplicarse durante la edad más frágil del ser humano que son los primeros periodos de la vida, ese momento en el que se está plasmando el desarrollo del organismo es tremendamente crítico, y nos fuimos dando cuenta que era tan crítico no solamente por la mortalidad que producía frente a las necesidades que no se satisfacían, sino porque los que sobrevivían, sobrevivían lesionados y por toda la vida”.

13/08/14
Dr. Fernando Monckberg










UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“ES CUIDAR NO SOLAMENTE EL AMBIENTE DE LA SALUD PÚBLICA Y LA SALUD DEL INDIVIDUO, SINO TAMBIÉN LA PARTE AMBIENTAL QUE ES INDISPENSABLE PARA ESTOS TIEMPOS”.

MTRA. NATALIA ORTIZ COUTURIER










UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Esto nace principalmente por que la producción de alimentos tiende a tener algunos procesos que no son muy adecuados para el ambiente, entonces hay que ver como lograr que sean sustentables y que al mismo tiempo puedan mantenerse dentro de las necesidades alimentarias de los seres humanos”.

MTRA. NATALIA ORTIZ COUTURIER










UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Un factor que es muy importante es calcular, ¿Cuánto tengo que comprar para un hogar?, ahí la dificultad es que o compramos de más o compramos menos, esta información ayudaría mucho incluso a facilitar la alimentación adecuada de las personas”.

MTRA. NATALIA ORTIZ COUTURIER










UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“ESTE ES EL PROBLEMA QUE ESTAMOS TENIENDO, SI LA MITAD DE LA POBLACION EN MÉXICO VIVE EN UNA SITUACIÓN DE POBREZA, ESA GENTE DIFÍCILMENTE VA A PODER SER LÍDER PARA PODER HACER CAMBIOS IMPORTANTES Y TRASCENDENTES EN EL PAÍS. NOS URGE TENER LÍDERES EN MÉXICO”.

DR. GUILLERMO MELÉNDEZ

13/08/2014










UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“La inversión que se ha hecho en los programas de combate a la pobreza es astronómica en México, en 2013 se gastaron 350 mil millones de pesos en un año en combate a la pobreza y las cifras siguen siendo las mismas, no ha habido una modificación importante donde se note que se está abatiendo la pobreza y por lo tanto la desnutrición sigue ahí”.

DR. GUILLERMO MELÉNDEZ

13/08/2014










UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Hay una carencia de liderazgo en las personas encargadas de los programas y políticas públicas ya que no han tenido una visión estratégica de como abordar el problema de pobreza en México y lo que están pensando es que invirtiendo más dinero van a resolver el problema, cuando eso no es cierto. Mientras la perspectiva solo sea económica esto no se va a resolver".

DR. GUILLERMO MELÉNDEZ

13/08/2014



50 años UAM México 1964-2014

uamradio radio de la UAM 94.1 FM

@fnutricional

Facebook: Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LAS PRIMERAS ETAPAS DEL DESARROLLO SON VITALES, EN LAS QUE SI UNO CREA UN MEDIOAMBIENTE FAVORABLE Y ESTIMULANTE, DESDE EL PUNTO DE VISTA AFECTIVO, COGNITIVO Y NUTRICIONAL, VA A PODER EXPRESAR ESE POTENCIAL Y VA A PODER INCORPORARSE A ESTA DEMANDANTE SOCIEDAD DE CONOCIMIENTO DE HOY, Y QUE DE NO HACERLO, LA SOCIEDAD NO PROGRESA".

27/10/2014

DR. FERNANDO MONCKEBERG



50 años UAM México 1964-2014

uamradio radio de la UAM 94.1 FM

@fnutricional

Facebook: Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LO QUE HEMOS OBSERVADO EN CHILE, ES UNA EXPERIENCIA EXTRAORDINARIAMENTE INTERESANTE, ES UN PROCESO QUE FUE MUY RÁPIDO, CUANDO EN EL AÑO 1970 SE DECIDIÓ SOLUCIONAR LA DESNUTRICIÓN Y SE FUERON PRODUCIENDO LOS HECHOS, YA EN 1993 YA HABÍA DESAPARECIDO".

27/10/2014

DR. FERNANDO MONCKEBERG



50 años UAM México 1964-2014

uamradio radio de la UAM 94.1 FM

@fnutricional

Facebook: Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"FUI EL PRIMER SORPRENDIDO DE QUE LA DISMINUCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN FUERAN RÁPIDA, EN MENOS DE 16 AÑOS YA SE ESTABA REDUCIENDO, COMENZABAN A NACER NIÑOS CHILENOS NUEVOS QUE CRECIERON MÁS, QUE SE DESARROLLARON MÁS Y QUE TUVIERON TODAS LAS CARACTERÍSTICAS POSITIVAS PARA LOGRAR LA EXPRESIÓN DE POTENCIAL GENÉTICO, Y AQUÍ ESTÁ LO INTERESANTE, QUE TAN PRONTO DISMINUÍA LA DESNUTRICIÓN APARECÍA LA OBESIDAD".

27/10/2014

DR. FERNANDO MONCKEBERG



50 años UAM México 1964-2014

uamradio radio de la UAM 94.1 FM

@fnutricional

Facebook: Frecuencia Nutricional

Semana 19

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?

"El tipo de succión que se hace al seno materno y con biberón son totalmente diferentes, la succión al seno materno fortalece el aparato estomatognático, es decir, cachetes, lengua, paladar, músculos faciales, por lo tanto el lenguaje va a ser mucho más fácil de que el niño lo pueda adquirir y de que el niño no tenga alteraciones en las estructuras de la cara y bucales, en cambio con el biberón, es una succión totalmente diferente, solo se esfuerza en los labios pero no se mueve ningún otro músculo de manera importante".

20/08/2014

MTRA. MAGDALENA SÁNCHEZ JESÚS



50 años UAM México 1964-2014

uamradio radio de la UAM 94.1 FM

@fnutricional

Facebook: Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Una de las ventajas que tiene la leche materna a comparación de la fórmula es el tipo de proteínas y que además tiene los factores de utilización de estos aminoácidos, además tiene compuestos que pueden hacer que se absorba mejor el hierro, cosa que no va a suceder con las fórmulas para lactantes, si bien van a tener la misma composición en cuanto a concentraciones pero no en activos biológicos"

20/08/2014

MTRA. MAGDALENA SÁNCHEZ JESÚS



50 años UAM México 1964-2014

uamradio radio de la UAM 94.1 FM

@fnutricional

Facebook: Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?

“Una de las principales inmunoglobulinas que nos va a proporcionar la leche materna es la IgA, está no solo tiene un efecto local a nivel intestinal, sino que va a ser una protección sistémica, favoreciendo a que los niños se enfermen muchísimo menos de vías respiratorias y otro tipo de infecciones”.

20/08/2014
MTRA. MAGDALENA SÁNCHEZ JESÚS



50 años **uamradio** desde el tiempo 94.1 FM
      

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Es un libro que reúne las recetas, las fotografías de los platillos y algunos textos reflexivos en torno a la situación de violencia. Este libro nos habla un poco de lo que se come en las casas mexicanas cotidianamente, son recetas muchas muy sencillas pero lo que buscan es convocar a estas personas que buscamos a través de algo tan entrañable y tan cotidiano como los alimentos”.

LIC. CLARISA MOURA



50 años **uamradio** desde el tiempo 94.1 FM
      

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“En esencia, el libro es un recetario que reúne las recetas de las personas desaparecidas, se convocó a las familias a través de los distintos colectivos para participar, se invitaba a las mamás, a las esposas, a las hermanas o a quienes estuvieran buscando a una persona desaparecida a compartir y cocinar la receta favorita de la persona que buscan”.

LIC. CLARISA MOURA



50 años **uamradio** desde el tiempo 94.1 FM
      

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Hay una reflexión en torno a que una persona que hoy nos falta su historia no comenzó el día que desapareció, todas las personas que hoy se están buscando, tenían una vida, una historia, una familia, sueños, trabajo y platillos favoritos”.

LIC. CLARISA MOURA



50 años **uamradio** desde el tiempo 94.1 FM
      

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Un punto determinante es cambiar radicalmente la forma en como se está pensando la vejez, en México tenemos una historia de políticas sociales que han mirado a la vejez como una etapa de carencias, improductiva, como el fin de la vida laboral, desde hace unos años se ha estado tratando de cambiar este paradigma del envejecimiento, yo creo que en la medida en que se pueda ir transformando este paradigma podemos ir avanzando en el tema de las redes sociales”.

MTRA. VICTORIA DELGADO

27/08/2014



50 años **uamradio** desde el tiempo 94.1 FM
      

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“La teoría ha estado enfocada a decir que redes sociales de apoyo tienen como principal característica suplir necesidades económicas en grupos sociales específicas, yo apuesto por pensar a las redes sociales de apoyo más allá del criterio económico, ya que las redes sociales de apoyo se conforman por elementos socioculturales y también nosotros vamos formando redes a lo largo de nuestra vida”.

MTRA. VICTORIA DELGADO

27/08/2014



50 años **uamradio** desde el tiempo 94.1 FM
      

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“La red social primaria para un adulto mayor es la familia o las personas con las que vive, cuando el adulto mayor socializa con personas de su entorno como sus vecinos o amigos estos son sus redes sociales secundarias, y el tercer tipo de red social sería a nivel institucional, es decir las instituciones que garantizan el apoyo al adulto mayor. Si estas redes están fortalecidas permitirán garantizar un bienestar en salud y alimentación al adulto mayor”.

27/08/2014
MTRA. VICTORIA DELGADO

50 años de vida
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA NUTRICIÓN Y EL TRABAJO Y SON JUSTAMENTE LAS QUE SE HAN INCREMENTADO DE VARIAS DÉCADAS A LA FECHA Y TIENE QUE VER CON EL EMPEORAMIENTO DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO”.

10/09/2014
DRA. MARGARITA PULIDO NAVARRO

50 años de vida
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Con el empeoramiento de las condiciones de trabajo lo que sucede es que las y los trabajadores se ven expuestos a condiciones cada vez más estresantes. La respuesta del organismo ante el estrés altera las funciones del organismo, altera el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas”.

10/09/2014
DRA. MARGARITA PULIDO NAVARRO

50 años de vida
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“El estrés es un mediador entre lo social y lo biológico, es una situación social que va a repercutir en una condición biológica. El estrés es una respuesta natural del organismo ante situaciones que representan riesgo, disminuye la respuesta inmune causando enfermedades recurrentes en la gente que es sometida a estrés debido a su trabajo”.

10/09/2014
DRA. MARGARITA PULIDO NAVARRO

50 años de vida
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

Semana 20

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“El tema de la obesidad infantil ha sido muy relevante en la última década debido al incremento del número de niños que tienen obesidad o sobrepeso, el peso en sí mismo no es un problema, el problema viene con todos los padecimientos que están relacionados a estas condiciones de salud”.

09/02/2015
LIC. DIANA PÉREZ SALGADO

50 años de vida
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Condiciones que antes solamente se veían en adultos como azúcar alta, diabetes, hipertensión, triglicéridos altos, colesterol alto, ahora también se ven en niños, sobre todo en aquellos que tienen sobrepeso y obesidad, esto pone en mayor riesgo su vida y su salud”.

09/02/2015
LIC. DIANA PÉREZ SALGADO

50 años de vida
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Realmente es difícil encontrar ahora programas que estén dirigidos a niños, casi todos los programas sobre todo a nivel comercial están dirigidos a adultos y en niños y adolescentes no se enfocan tanto. Las pautas más importantes para saber si un programa es adecuado, es que este incluya una exhaustiva evaluación inicial y que se lleven a cabo seguimientos periódicos".

09/02/2015 LIC. DIANA PÉREZ SALGADO



50 años de servicio al público
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En estudios que hemos hecho en población escolar principalmente hemos visto que realmente sigue habiendo una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, y estamos hablando de que esta población presenta entre 30-40 por ciento de este problema. La población escolar con este problema de sobrepeso y obesidad ya presentan problemas de presión arterial alta, lo cual a la larga es un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares".

24/09/2014 DRA. NORMA RAMOS



50 años de servicio al público
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"SE HA OBSERVADO QUE SE EMPIEZAN A PRESENTAR PROBLEMAS DE ALTERACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO, QUE PRECISAMENTE HAY HIPERGLUCEMIAS Y TAMBIÉN RESISTENCIA A LA INSULINA QUE ES DIGAMOS EL PREVIO A QUE EN UNOS AÑOS DESENCADENE EN DIABETES"

24/09/2014 DRA. NORMA RAMOS



50 años de servicio al público
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Todo esto nos está hablando de los malos hábitos de alimentación que tiene la población escolar y adolescente, en la cual ya estamos viendo problemas que antes se presentaban en la etapa adulta o ya adulto mayor, y que ahora a temprana edad; antes de los 18 años; ya están presentando esta situación".

24/09/2014 DRA. NORMA RAMOS



50 años de servicio al público
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Estas comunidades que habitan en los espacios rurales es el punto de partida para el conocimiento científico, actualmente existen documentadas 425 especies de hongos comestibles en todo el territorio nacional, sería imposible que las micólogas y micólogos salieran al bosque, recolectáramos hongos e hicieramos análisis químicos, entonces cuando llegamos a una comunidad y preguntamos cuáles son las especies comestibles y cuáles no, ese conocimiento ya construyó un saber y este saber nos permite focalizar nuestras investigaciones".

MTRA. AMARANTA RAMÍREZ TERRAZO



50 años de servicio al público
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Una característica que tienen las células fúngicas es la composición de su pared, en la pared de los hongos vamos a encontrar unas moléculas que se llaman β -glucanos, que tienen la capacidad de ayudar a fortalecer el sistema inmune, a esto se le conoce como alimentos funcionales, además, los hongos tienen grandes cantidades de vitaminas, proteínas, fibra y son libres de colesterol".

MTRA. AMARANTA RAMÍREZ TERRAZO



50 años de servicio al público
uamradio 94.1 FM
@fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“En la actualidad, desde el conocimiento tradicional, se han registrado alrededor de 500 especies de hongos con uso medicinal, y esto es importante porque estos organismos cubren esta necesidad de salud que muchas veces el sector salud no cubre, a pesar de que la medicina académica ha querido invisibilizar estos saberes en la praxis, las personas siguen aprovechando este recurso para curar enfermedades”.

MTRA. AMARANTA RAMÍREZ TERRAZO

12/01/2015

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Existe seguridad alimentaria cuando en las familias o las personas saben que en el futuro van a tener alimentos, que van a acceder a estos alimentos de formas socialmente aceptables y además que estos alimentos tienen que ser nutritivos y que les permitan tener una vida saludable y activa”.

MTR. LUIS ORTIZ HERNÁNDEZ

12/01/2015

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Es un concepto de varias dimensiones, no solamente se trata de que la gente coma cualquier tipo de alimentos si no es importante que estos alimentos produzcan salud, si solamente las personas pueden consumir alimentos como frituras, pero no pueden tener acceso a alimentos que aportan a la salud como frutas y verduras, entonces, aunque tengan comida si no es saludable se considera que tienen inseguridad alimentaria”.

MTR. LUIS ORTIZ HERNÁNDEZ

12/01/2015

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Después de analizar esta dieta, notaron que parte importante de ella es el consumo de oleaginosas como, las nueces, almendras, cacahuates, pistaches, etc. los cuales se dan mucho en esa zona, se observó la incidencia de estos alimentos, estos alimentos son reconocidos por su alto contenido en omegas 3, 6 y 9, los cuales son la base de esta dieta”.

LIC. ERICA ROJAS RODRÍGUEZ

23/02/2015

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUE?

“El omega 3 está siendo adicionado a las leches de los niños ya que de acuerdo a estudios realizados ayuda a los niños de 0-3 años a elaborar redes neuronales más seguras, que es la etapa del desarrollo psicomotor más fuerte”.

LIC. ERICA ROJAS RODRÍGUEZ

23/02/2015

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Contrario a los países donde se lleva a cabo una dieta mediterránea en los cuales tienen una baja incidencia de enfermedades cardiovasculares, en nuestro país este tipo de enfermedades son la segunda causa de morbilidad”.

LIC. ERICA ROJAS RODRÍGUEZ

23/02/2015

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?

“Las alergias alimentarias se manifiestan de manera diferente en cada persona y se asocian con el consumo de algún alimento, esta diferencia en las manifestaciones hace muy difícil diagnosticarlas y pueden manifestarse en cualquier edad”.

DRA. MAGDALENA SÁNCHEZ 19/01/2015

50 años uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Las alergias alimentarias más comunes son al gluten, la proteína de la leche y a las proteínas de las leguminosas. El gluten es la proteína que se encuentra en los cereales unida al almidón, lo vamos a encontrar principalmente en el trigo, el centeno y la cebada, la avena, si bien no llega a tener gluten, es uno de los cereales que están con mayor riesgo de contaminación cruzada al ser procesado donde se ha modificado, trigo o cebada y por lo tanto debería ser evitada”.

DRA. MAGDALENA SÁNCHEZ 19/01/2015

50 años uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Las manifestaciones más conocidas en las alergias alimentarias son diarrea, vómito, náuseas, todo lo que tiene que ver con el tubo digestivo, y existen también una serie de manifestaciones sistémicas que se pueden presentar en otros niveles, por ejemplo las más conocidas el asma, dermatitis, inflamación de los labios, o de la zona que haya tocado ese alimento”.

DRA. MAGDALENA SÁNCHEZ 19/01/2015

50 años uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Esta idea surgió a través de investigaciones y se realizaron adaptaciones para la población mexicana esto debido a que el mexicano no está acostumbrado y tampoco hay posibilidades económicas en la población que absorbe el IMSS. Esto teniendo en cuenta que en el instituto puede haber desde personas con posibilidades económicas elevadas hasta personas con posibilidades económicas escasas”.

LIC. ERICA ROJAS RODRÍGUEZ 09/03/2015

50 años uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“POR EJEMPLO, EL ACEITE DE OLIVA QUE ES PARTE MEDULAR DE LA DIETA MEDITERRÁNEA, EN TODA EUROPA PODEMOS ENCONTRAR EL ACEITE DE OLIVA MUY ECONÓMICO, SIN EMBARGO, EN NUESTRO PAÍS EL ACEITE DE OLIVA ES UN PRODUCTO DE LUJO, LO QUE HICIMOS NOSOTROS ES SUSTITUIR EL ACEITE DE OLIVA POR AGUACATE QUE PROPORCIONA LOS MISMOS OMEGAS QUE ESTE ACEITE”.

LIC. ERICA ROJAS RODRÍGUEZ 09/03/2015

50 años uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“El personal a cargo de la preparación de los alimentos está en capacitación continua, se les especifica que es una dieta mediterránea, que no se usa consomé, que no se usan alimentos industrializados, que todo va a ser en base natural, los cocineros de mayor rango van capacitando al personal que está a su cargo en técnicas culinarias de preparación para una dieta mediterránea”.

LIC. ERICA ROJAS RODRÍGUEZ 09/03/2015

50 años uamradio @nutricional

UAM XCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?

“Las diferentes flores a través del polen y a través del néctar que generan le van a conceder diferentes propiedades a las mieles, sobre todo propiedades nutricionales y organolépticas, diferente sabor, olor, color, consistencia, entre otras”.

Dr. JUAN MANUEL VARGAS ROMERO

UAM XCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Las características propias de la miel, como la cantidad de azúcar que es tan elevado, garantiza que la probabilidad de que tenga un contaminante biológico como alguna bacteria o algún virus, sea muy poca, desde la perspectiva sanitaria biológica una miel es muy segura, los riesgos en la miel básicamente están en los contaminantes como los agroquímicos”.

Dr. Juan Manuel Vargas Romero

UAM Xochimilco

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“La miel es considerada un alimento nutraceutico, entendiendo que su consumo no solamente nos provee algunos nutrientes, sino también algunos beneficios para la salud. Dentro de los múltiples beneficios que tiene es que contiene flavonoides, aminoácidos libres, minerales como el selenio, y algunas vitaminas”.

Dr. Juan Manuel Vargas Romero

UAM XCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“En la adolescencia, algunos puntos importantes que los papás o las personas que conviven con los chicos deben estar atentos es a su autoestima, su percepción de la imagen corporal, si está distorsionada o no y su manera de comer”.

02.03.2015

LIC. VERÓNICA PRIETO POBLANO

UAM XCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Debemos de estar muy alertas a las conductas y no dejar que lleguen los chicos a ese extremo de que llegan los pacientes en un tercer grado de desnutrición al consultorio, cuando ya se desmayaron, tienen bradicardia, taquicardia, y entonces ahí es cuando los papás se dan cuenta”.

02.03.2015

LIC. VERÓNICA PRIETO POBLANO

UAM XCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“En el caso de la bulimia, que hay de repente un atracón y luego vomitan, lo que pasa es que hay un desequilibrio electrolítico, cuando ya no nada más vomitan una vez al día, sino que 5 o 6 veces, hay un desequilibrio electrolítico que los puede llevar hasta un paro cardíaco”.

02.03.2015

LIC. VERÓNICA PRIETO POBLANO

Semana 21



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUÉ?

“EL CÁNCER OCUPA LA TERCERA CAUSA DE MUERTE EN MÉXICO, EN PRIMER LUGAR SE ENCUENTRAN LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y EN SEGUNDO LUGAR LA DIABETES MELLITUS”.

16/02/2015
MTRA. VIRGINIA MARTÍNEZ ROQUE

50 AM uamradio 94.1 FM @nutricional Frecuencia Nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUÉ?

“LA OBESIDAD ES UN FACTOR DE RIESGO PARA ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER Y LO HACE SOBRE TODO A TRAVÉS DE MECANISMOS HORMONALES, POR LO QUE ES IMPORTANTE PREVENIRLA”.

16/02/2015
MTRA. VIRGINIA MARTÍNEZ ROQUE

50 AM uamradio 94.1 FM @nutricional Frecuencia Nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“EN RELACIÓN DEL CÁNCER CON EL CONSUMO DE ALCOHOL, EL ALCOHOL VA A AFECTAR LA CAVIDAD ORAL, EL ESÓFAGO, LA LARINGE, LA FARINGE Y TAMBIÉN EL HÍGADO POR LO QUE SE RELACIONA MÁS CON TUMORES EN ESTAS ZONAS, SIN EMBARGO, TAMBIÉN PUEDE INFLUIR EN EL CÁNCER DE MAMA, YA QUE EL ALCOHOL PUEDE AUMENTAR LAS CONCENTRACIONES DE ESTRÓGENOS”.

16/02/2015
MTRA. VIRGINIA MARTÍNEZ ROQUE

50 AM uamradio 94.1 FM @nutricional Frecuencia Nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Los alimentos funcionales son alimentos o también parte de estos que tienen beneficios a la salud de quien los consume más allá de su parte nutricional; es decir más allá de su valor nutritivo y de su aporte energético”.

DR. JOSÉ ELEAZAR AGUILAR TOALA

50 AM uamradio 94.1 FM @nutricional Frecuencia Nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“En la actualidad hay una clasificación que dice que los alimentos funcionales no solamente son alimentos como tal, es decir no solo son alimentos convencionales, si no también puede ser que se aislen componentes de estos alimentos y que esos aislados; que se conocen como nutraceúticos; también tengan este beneficio a la salud”.

DR. JOSÉ ELEAZAR AGUILAR TOALA

50 AM uamradio 94.1 FM @nutricional Frecuencia Nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Los alimentos funcionales no curan enfermedades, de acuerdo a los estudios científicos no se ha demostrado que un alimento te cure una enfermedad, lo que si está demostrado científicamente y respaldado por las instituciones importantes es que los alimentos funcionales si pueden ayudarnos a prevenir enfermedades, nos ayudan en muchas funciones biológicas de nuestro organismo”.

DR. JOSÉ ELEAZAR AGUILAR TOALA

50 AM uamradio 94.1 FM @nutricional Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL



“Durante el climaterio puede haber diferentes afecciones a corto, mediano y largo plazo, las que se dan a corto plazo son los síntomas vasomotores que son los llamados bochornos, palpitaciones, náuseas, dolores de cabeza, insomnio y nerviosismo”.

02/02/2015
DRA. RAQUEL HUERTA HUERTA

50 años de vida uamradio 94.1 FM @fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL



“UNA DE LAS PRINCIPALES AFECCIONES DE LA MENOPAUSIA ES LA OSTEOPOROSIS, QUE ES UNA ENFERMEDAD DE LAS MÁS INCAPACITANTES ASOCIADAS AL HIPOESTROGENISMO, EL PICO MÁXIMO DE DENSIDAD MINERAL ÓSEA ES HASTA LOS 30 AÑOS Y A PARTIR DE AHÍ COMIENZA A REDUCIRSE, SIENDO UN FACTOR DE RIESGO UNA ALIMENTACIÓN INADECUADA BAJA EN CALCIO Y LA FALTA DE EJERCICIO”.

02/02/2015
DRA. RAQUEL HUERTA HUERTA

50 años de vida uamradio 94.1 FM @fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL



“Propusimos este tema de buscar la manera de estudiar la relación entre la gastronomía, el patrimonio, el turismo y sus efectos o sus posibles aplicaciones para el desarrollo social en comunidades de Oaxaca”.

23/03/2015
DRA. MIRIAM BERTRAN VILA

50 años de vida uamradio 94.1 FM @fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL



“Nosotros hemos planteado si sería factible hacer algun sistema o algunas pequeñas empresas lideradas por mujeres; ya que son las mujeres las que ostentan el conocimiento tradicional; y que implicaciones tendría para ofrecerlas como servicio turístico. La gastronomía oaxaqueña es de interés para los turistas y que las mujeres oaxaqueñas son conscientes de que tienen eso que ofrecer”.

23/03/2015
DRA. MIRIAM BERTRAN VILA

50 años de vida uamradio 94.1 FM @fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL



“También nos hemos encontrado que hay que tener cierta precaución por que de pronto generar un servicio gastronómico, puede generar mucha demanda de productos básicos de la materia prima de los alimentos, entonces ya se dependería de la producción de grandes productores y no de la producción local, por eso este proyecto también busca fortalecer la producción local”.

23/03/2015
DRA. MIRIAM BERTRAN VILA

50 años de vida uamradio 94.1 FM @fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL



“ENTENDEMOS COMO INSEGURIDAD ALIMENTARIA CUANDO LAS PERSONAS NO TIENEN ACCESO A LOS ALIMENTOS, CUANDO NO TIENEN DINERO PARA COMPRARLOS, CUANDO NO SON VARIADOS, NO SON SUFICIENTES O NO SON NUTRITIVOS”.

30/09/2015
DR. GABRIEL SAUCEDO

50 años de vida uamradio 94.1 FM @fnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EL RESULTADO FUE IMPRESIONANTE, ENCONTRAMOS NIÑOS QUE SI BIEN, HABÍAN PODIDO HACER 4 O 5 TIEMPOS DE COMIDA, LA MAYORÍA DE NIÑOS SOLO HACÍAN 2 TIEMPOS DE COMIDA, PERO TAMBIÉN ENCONTRAMOS QUE UN PORCENTAJE DE ELLOS NO COMÍA."

30/03/2015
DR. GABRIEL SAUCEDO



50 años de servicio
uamradio
emisor de la zona 94.1 FM
@frecuenciainnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"HAY MUCHAS CONDICIONES EN LA SIERRA TARAHUMARA QUE FACILITAN LA SITUACIÓN DE HAMBRE, POR EJEMPLO LAS SEQUÍAS, AFECTA SI HAY MUCHO SOL, SI LLUEVE MUCHO O SI CAE MUCHA NIEVE IGUAL DAÑA LAS COSECHAS, EL AMBIENTE ES MUY EXIGENTE."

30/03/2015
DR. GABRIEL SAUCEDO



50 años de servicio
uamradio
emisor de la zona 94.1 FM
@frecuenciainnutricional

Semana 22

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En el medio rural no tienen la estigmatización como la hay en zonas urbanas donde se tiene un culto por el cuerpo delgado, en el medio rural no se estigmatiza a la gente con sobrepeso, pero si empieza a haber cierta preocupación por no llegar a niveles altos de sobrepeso u obesidad".

13/04/2015
DRA. SARA ELENA PÉREZ GIL



50 años de servicio
uamradio
emisor de la zona 94.1 FM
@frecuenciainnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Yo creo que debemos tratar de tener un poco más de cuidado, porque estamos imponiendo modas, temas, cuerpos, hablando de cosas de salud; que hay que hablar de salud estoy de acuerdo; pero no lo montemos en un tema estetico que nada más lo flaco es lo sano porque no sé a dónde vamos a llegar. Hoy en día el tema de anorexia y bulimia cada vez es más común".

13/04/2015
DRA. SARA ELENA PÉREZ GIL



50 años de servicio
uamradio
emisor de la zona 94.1 FM
@frecuenciainnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"NO HE ENCONTRADO ALIMENTOS QUE SE LES ESTÉN IMPONIEDO, PERO SI HEMOS DETECTADO QUE HAY ALIMENTOS QUE EN LAS CLÍNICAS DE SALUD SI LES DICEN QUE NO PUEDEN CONSUMIR CIERTO TIPO DE COSAS Y QUE DEBEN DE CONSUMIR OTRAS. CUANDO HAY QUE CONSUMIR TODO, NO HAY QUE SATANIZAR NINGUN ALIMENTO, NOSOTROS SOMOS LOS QUE LOS CLASIFICAMOS DE ESA FORMA".

13/04/2015
DRA. SARA ELENA PÉREZ GIL



50 años de servicio
uamradio
emisor de la zona 94.1 FM
@frecuenciainnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LAS EMOCIONES VAN A GENERAR LA CAPTURA DE GRASA DE DOS MANERAS: LA PRIMERA TIENE QUE VER CON EL INCREMENTO DE LA PRODUCCIÓN DE CORTISOL Y TODA LA CASCADA HORMONAL QUE SE LLEVA EN EL CUERPO, PRODUCIDA POR UNA EMOCIÓN NEGATIVA LLAMADA CULPA, ESTRÉS O ANSIEDAD, QUE EN POCAS PALABRAS TAMBIÉN ELEVAN EL ESTRÉS OXIDATIVO Y CREAN ESTA CAPTURA DE GRASA A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO, Y LA SEGUNDA TIENE QUE VER CON LAS ACCIONES QUE SE VAN A TOMAR A RAÍZ DE ESA EMOCIÓN".

13/04/2015
DRA. SARA ELENA PÉREZ GIL



50 años de servicio
uamradio
emisor de la zona 94.1 FM
@frecuenciainnutricional

UAM KOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“SOLAMENTE NOS BASAMOS EN NUESTRO PESO Y EN EL CONSUMO DE CALORÍAS, SIN EMBARGO, LA SALUD MENTAL ES MUY IMPORTANTE TENERLA EN CUENTA PARA QUE LA PERSONA REALMENTE PUEDA TENER UN CAMBIO COMPLETO Y POCO A POCO LAS ACCIONES QUE ESTA PERSONA VAYA TENIENDO SEAN EN PRO A SU SALUD Y CUIDADO, Y NO SOLAMENTE A UN CAMBIO CORPORAL”.

Mtra. Tábata García

50 años UAM radio 94.1 FM @frecuencianutricional

UAM KOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Hay que quitar las expectativas de cómo debe de ser un proceso y los resultados que se deben de obtener, porque generalmente cuando queremos hacer este cambio de alimentación, queremos todo ya y tenemos una expectativa de lo que tenemos que lograr, y en el momento que no se cumplen nos vamos a la parte negativa y nos sigue metiendo en este vicio de emociones de culpa, estrés, ansiedad, remordimiento y a pensamientos que solamente refuerzan las acciones que van en contra de nuestra salud y bienestar”.

Mtra. Tábata García

50 años UAM radio 94.1 FM @frecuencianutricional

UAM KOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUÉ?

“EN EL INTESTINO SE ENCUENTRAN APROXIMADAMENTE UNOS 100 BILLONES DE BACTERIAS, Y ENTRE ELLAS ENCONTRAMOS ALREDEDOR DE 500 ESPECIES DIFERENTES”.

04/05/2015
DR. ALEJANDRO AZAOLA

50 años UAM radio 94.1 FM @frecuencianutricional

UAM KOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Cuando los niños son recién nacidos y amamantados, el 95% de la microbiota son bifidobacterias, conforme cambia la alimentación va cambiando la microbiota, entonces, esta alimentación y esta microbiota tiene otros efectos, no únicamente va a producir vitaminas y va a proteger de que lleguen algunas posibles bacterias patógenas, sino también va a producir ácidos grasos de cadena corta, que tienen un papel muy importante para el control de colesterol y triglicéridos”.

04/05/2015
DR. ALEJANDRO AZAOLA

50 años UAM radio 94.1 FM @frecuencianutricional

UAM KOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Algunos alimentos benéficos para la microbiota, serían los alimentos con alto contenido de fibra, solo que hay diferentes tipos, hay fibras como la de muchas plantas que tienen gran cantidad de lignina, que es muy difícil de degradar, pero también tenemos fibras solubles, fibras que de alguna u otra manera tienen importancia en la microbiota”.

04/05/2015
DR. ALEJANDRO AZAOLA

50 años UAM radio 94.1 FM @frecuencianutricional

UAM KOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Cuando hablamos de neurodegeneración normalmente es agrupar ciertas enfermedades que justamente degeneran la función cerebral como lo son el Alzheimer, demencia, Parkinson, esclerosis múltiple y muchas otras más. Se incluyen enfermedades que no entran en el grupo de enfermedades cognitivas, pero que también causan un deterioro en la neurona como son las enfermedades cerebrovasculares que están relacionadas con enfermedades crónicas degenerativas”.

27/04/2016
MTRA. CLAUDIA MIMIAGA

50 años UAM radio 94.1 FM @frecuencianutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué?

“LA NEURODEGENERACIÓN Y LAS ENFERMEDADES ASOCIADAS A ESTA SE RELACIONAN CON TRES FACTORES QUE SON MUY IMPORTANTES, LA NUTRICIÓN, EL ESTILO DE VIDA Y LA LONGEVIDAD, ESTAS TRES COSAS VAN DE LA MANO”.

MTRA. CLAUDIA MIMIAGA

27/04/2015

50 años
uamradio
@nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“El sobrepeso y la obesidad han incrementado en un porcentaje considerable en la población a tal grado que han alterado las funciones a nivel neuronal, el cerebro consume nutrientes y de estos nutrientes el principal es la glucosa, el sobreconsumo de alimentos puede provocar que la glucosa no sea correctamente transportada a la neurona provocando el deterioro a nivel neuronal, de tal forma que el sobrepeso altera la función cognitiva”.

MTRA. CLAUDIA MIMIAGA

27/04/2015

50 años
uamradio
@nutricional

Semana 23

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“El trastorno por atracón tiene características muy específicas, las personas consumen sus alimentos en un tiempo muy pequeño, comen sin sentir hambre fisiológica, comen tanto pero no alcanzan a sentir la saciedad que normalmente todos sentimos y hay una ingesta de alimentos muy alta y generalmente el paciente no percibe que está consumiendo esa cantidad”.

LIC. VERÓNICA PRIETO POBLANO

18/05/2015

50 años
uamradio
@nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Hoy en día en México la obesidad es un gran problema, pero no sabemos qué hay detrás de todas esas personas con obesidad, muchas de ellas ni siquiera saben que lo que les está pasando puede ser por un trastorno de alimentación, no saben que el atracarse de esa manera es un trastorno y que puede ser provocado por problemas emocionales”.

LIC. VERÓNICA PRIETO POBLANO

18/05/2015

50 años
uamradio
@nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Nosotros nutriólogos podemos enseñarle a comer a los pacientes, pero si no les escuchamos, si no tenemos el apoyo de un psicólogo que les ayude a resolver sus problemas emocionales, el paciente reside nuevamente en el trastorno por atracón, que no identifica y vuelve otra vez a ese sobrepeso u obesidad”.

LIC. VERÓNICA PRIETO POBLANO

18/05/2015

50 años
uamradio
@nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Estoy convencido que no hay mejores cocinas, porque el calificar una cocina de mejor u otra pues será calificar a un pueblo de mejor que otro y a eso yo no me atrevería. Lo que sí puedo asegurar es que nuestra cocina es de las más diversas del mundo”.

MTR. MARCO COVARRUBIAS CASTRO

18/05/2015

50 años
uamradio
@nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“El territorio que ocupa México es considerado uno de los centros de origen, esta biodiversidad da como resultado una cocina, unas cocinas para ser más precisos, son las cocinas de México, diversas, variadas, ricas, diferentes, con ciertos comunes denominadores, con el uso de algunos ingredientes que podemos encontrar en mayor o menor medida a lo largo del territorio mexicano”.

MTRO. MARCO COVARRUBIAS CASTRO

50 años de libertad
uamradio
radio de la UAM 94.1 FM
@fnutricional
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Las cocinas de nuestro país guardan eso una enorme vinculación con la cultura de nuestro país, somos lo que comemos, a través de lo que comemos se cuenta nuestra historia de aciertos y de desaciertos también, uno de nuestros errores es la incorporación de alimentos ultraprocesados a nuestra dieta y a nuestras cocinas”.

MTRO. MARCO COVARRUBIAS CASTRO

50 años de libertad
uamradio
radio de la UAM 94.1 FM
@fnutricional
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Estos lineamientos son un instrumento de regulación, los lineamientos para la venta de alimentos y bebidas son parte de una política pública para prevención de la obesidad, vienen de esta preocupación por las altas prevalencias de obesidad”.

MTRO. FABRITZIO CAMPIRANO

25/05/2015

50 años de libertad
uamradio
radio de la UAM 94.1 FM
@fnutricional
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Lo primero fue identificar que es lo que estaba haciendo que aumentara tanto la obesidad en los niños, se identificó el ambiente escolar el cual es un ambiente obesogénico, este se caracteriza por un aumento en el consumo de alimentos ricos en azúcar, en grasa, en sodio, igualmente hay un acceso muy limitado al agua potable, un acceso también poco a casi nulo a frutas y verduras, y una práctica muy pobre de actividad física en las escuelas”.

MTRO. FABRITZIO CAMPIRANO

25/05/2015

50 años de libertad
uamradio
radio de la UAM 94.1 FM
@fnutricional
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“El reto en la política pública y estos lineamientos es la continuidad, tenemos que ir madurando como sociedad para que esto no dependa de la voluntad de los políticos, sino que nosotros podamos tomar como nuestros estos lineamientos para exigir que se continúen”.

MTRO. FABRITZIO CAMPIRANO

25/05/2015

50 años de libertad
uamradio
radio de la UAM 94.1 FM
@fnutricional
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“La diabetes puede definirse como un padecimiento crónico degenerativo, es incurable, pero es controlable, se va a caracterizar por niveles elevados de glucosa en sangre la mayor parte del tiempo, esto se debe a un problema en la producción de insulina o en la acción de la insulina y afecta el metabolismo de los hidratos de carbono, proteínas y grasas”.

MTRO. CITLALI ANDRADE RAMOS

11/05/2015

50 años de libertad
uamradio
radio de la UAM 94.1 FM
@fnutricional
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Una persona con diabetes no debe de llevar una dieta especial, no tiene por que llevar un régimen diferente a los demás, de hecho todos podemos y debemos de llevar un control por medio de una dieta saludable, es decir simplemente es llevar un estilo de vida más saludable y no hay restricciones como tal, no hay prohibiciones de alimentos simplemente hay alimentos que podemos o debemos evitar pero no se prohíben, esto está dentro de un marco de un plan de alimentación individualizado de acuerdo al gusto de cada paciente”.

MTRA. CITLALI ANDRADE RAMOS

11/05/2015



50 años uamradio @frecuenciaNutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Son demasiados los beneficios de la actividad física en las personas con diabetes, para empezar ayuda a controlar la glucosa por que el ejercicio hace que la insulina actúe mejor en el cuerpo, por otro lado ayuda a bajar los niveles de colesterol "malo" (LDL) y aumenta el (HDL) o colesterol "bueno" que se considera un cardioprotector, ayuda al bienestar emocional, físico, a disminuir el estrés, a la baja de peso y al control de la presión arterial, entre otros”.

MTRA. CITLALI ANDRADE RAMOS

11/05/2015



50 años uamradio @frecuenciaNutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“EN LA HEPATITIS C UNA VEZ QUE YA HUBO DAÑO HEPÁTICO COMO TAL, DEPENDIENDO DEL GRADO DE SEVERIDAD, CONFORME MÁS AVANZA EL DAÑO EN EL HÍGADO, PODEMOS OBSERVAR QUE LOS PACIENTES SE EMPIEZAN A DESNUTRIR MAYORMENTE”.

DRA. MAGDALENA SÁNCHEZ JESÚS

29/06/2015



50 años uamradio @frecuenciaNutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“La dieta en el tratamiento de la hepatitis C es un coadyuvante, se ha visto que conforme más énfasis se le ponga en captar a los pacientes en una etapa más temprana, dependiendo de las complicaciones que se le van sumando, podemos ayudar a que el avance de la enfermedad sea mucho más lento en lo que los fármacos logren controlar la infección”.

DRA. MAGDALENA SÁNCHEZ JESÚS

29/06/2015



50 años uamradio @frecuenciaNutricional

Semana 24

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Anteriormente se le recomendaba al paciente con hepatitis C sobre todo conforme más avanzaba el daño hepático que evitara la actividad física, porque esto le sometía a más estrés, actualmente se sabe que al tener una actividad física acorde a la capacidad física que se tenga en determinado momento, le va a dar un factor protector en función de que le va a mantener su masa muscular”.

DRA. MAGDALENA SÁNCHEZ JESÚS

29/06/2015



50 años uamradio @frecuenciaNutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“ES MUY IMPORTANTE QUE LOS PADRES TENGAN LA CONCIENCIA DE QUE SUS HIJOS SE DEBEN DE MOVER, LOS PADRES O ESE NÚCLEO FAMILIAR DEBERÍAN ANIMAR A QUE SUS HIJOS REALICEN PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR, Y LA MEJOR ACTIVIDAD FÍSICA QUE SE RECOMIENDA ES LA QUE GENERE ADHERENCIA, QUE GENERE EFECTOS POSITIVOS DESDE EL PUNTO DE VISTA EMOCIONAL”.

ENTRENADOR FÍSICO EUGENIO FERRO



50 años uamradio @frecuenciaNutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“LA FUERZA ES EL COMPONENTE ESENCIAL PARA QUE LAS DEMÁS CAPACIDADES FÍSICAS SE PUEDAN DESARROLLAR Y HOY EN DÍA LOS CHICOS ESTÁN PRESENTANDO UN ESPECTRO QUE SE DENOMINA DINAMENIA PEDIÁTRICA, QUE ES LA AUSENCIA Y FALTA DE FUERZA Y POTENCIA MUSCULAR Y ESO PERJUDICA NO SOLAMENTE ASPECTOS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO, SINO TAMBIÉN ASPECTOS DE PERSONALIDAD”.

ENTRENADOR FÍSICO EUGENIO FIERRO

50 años de historia
uamradio
radio de la UAM 94.1 FM
@fnutricional
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE QUE SER PROMOCIONADA Y APLICADA DESDE EDADES TEMPRANAS PARA QUE SIENTAN DESEOS DE REALIZARLA EN TODO EL CONTINUO DE LA VIDA HASTA PERSONAS MAYORES, Y PODER DEJAR DE PENSAR QUE LA PERSONA MAYOR SIEMPRE VA A SER ALGUIEN FRÁGIL”.

ENTRENADOR FÍSICO EUGENIO FIERRO

50 años de historia
uamradio
radio de la UAM 94.1 FM
@fnutricional
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“La dieta paleolítica como tal no es una dieta es un estilo de vida, en el cual se trata de despertar aquellos genes que son benéficos y de esta forma tener un estado de salud y bienestar”.

DRA. RAQUEL GONZÁLEZ VÁZQUEZ

15/06/2015

50 años de historia
uamradio
radio de la UAM 94.1 FM
@fnutricional
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“El principio de este estilo de alimentación es eliminar todos aquellos alimentos y factores que puedan afectar a nuestro cuerpo desde el punto del sistema inmunológico y también desde el punto de vista hormonal. Este estilo de alimentación esta dirigido a personas que quieran cambiar su nivel de salud, no se recomienda para personas que tengan padecimientos como ácido úrico por ejemplo, porque este estilo se fundamenta en comer carne y vegetales”.

DRA. RAQUEL GONZÁLEZ VÁZQUEZ

15/06/2015

50 años de historia
uamradio
radio de la UAM 94.1 FM
@fnutricional
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“En este estilo lo que se trata es evitar alimentos que puedan ser como tóxicos para el cuerpo, con base en esto no se permiten alimentos industrializados, ni refinados, ni procesados, como serian el azúcar, el gluten y los lácteos. Algunos de los alimentos que si se pueden consumir serian la carne de mamíferos, de aves o de peces y hojas verdes, las frutas están permitidas pero de manera limitada”.

DRA. RAQUEL GONZÁLEZ VÁZQUEZ

15/06/2015

50 años de historia
uamradio
radio de la UAM 94.1 FM
@fnutricional
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Al elevar el patrimonio de un país a ser patrimonio mundial reconocido por UNESCO, hay varios factores que pueden estar en juego, por ejemplo, el desarrollo socioeconómico, impulsar determinados procesos que van ligados con la economía, entre otros fines”.

DR. XAVIER MEDINA

50 años de historia
uamradio
radio de la UAM 94.1 FM
@fnutricional
Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Un patrimonio como estos implica un proceso largo de estudio de lo que es el bien en sí, saber explicar lo que es ese bien en sí y sobre todo tener en cuenta que es lo que ese bien le puede aportar a la humanidad o que es lo que tiene de particular ese patrimonio que pueda ser utilizado por la humanidad como ejemplo para algo”.

DR. XAVIER MEDINA

50AM uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Se tiene que armar una candidatura, esto conlleva un proceso que puede llevar mucho tiempo, de armar la candidatura, de explicarla, razonarla, de negociar a nivel nacional con la dependencia a cargo (CONACULTA), que se avale y se presente ante UNESCO, ellos deciden si se otorga o no el reconocimiento como patrimonio”.

DR. XAVIER MEDINA

50AM uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Los mercados alternativos son una opción al consumo en las ciudades sobre todo, es una opción a acceder a productos justos en donde se promueva el comercio justo tanto para productores como para consumidores sin intermediarios, en donde se promuevan otras formas de producir, donde también se propicia el consumo local”.

08/06/2015 LIC. JULIA ALVAREZ ICAZA

50AM uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“No hay apoyo por parte del gobierno para los productores locales, los mercados alternativos cuentan con apoyo bastante limitado por parte del gobierno; este apoyo principalmente es utilizado en la infraestructura del mercado; y hay una convocatoria anual que ayuda a promover estos mercados alternativos”.

08/06/2015 LIC. JULIA ALVAREZ ICAZA

50AM uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“La respuesta a las convocatorias ha sido muy buena, tenemos entre 25 y 30 productores este año y la demanda para entrar es una lista de espera de más de 300 personas, esto nos habla del interés y de la cantidad de gente que está involucrada en otras formas de producir y comercializar que no tienen un espacio en donde hacerlo, es por esto que buscamos que se replique nuestro modelo en otros lugares”.

08/06/2015 LIC. JULIA ALVAREZ ICAZA

50AM uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

“LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA TIENE UN IMPACTO DIRECTO EN EL ESTADO NUTRICIO DERIVADO DE LAS ALTERACIONES METABÓLICAS EN LOS PRINCIPALES SUSTRATOS ENERGÉTICOS, TAL ES EL CASO DE LA RESISTENCIA A LA INSULINA, ALTERACIONES EN EL METABOLISMO DE LAS PROTEÍNAS Y ALTERACIONES EN EL METABOLISMO DE LOS LÍPIDOS, LO QUE OCASIONA QUE UN GRAN PORCENTAJE DE ESTA POBLACIÓN, ALGUNOS ESTIMAN QUE HASTA 70 %, SUELEN DESARROLLAR DESNUTRICIÓN”.

20/07/2015 MTR. IVÁN OSUNA

50AM uamradio @nutricional

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES DEL DESARROLLO DEL DESGASTE ENERGÉTICO PROTEICO ES EL ESTADO INFLAMATORIO DEL PACIENTE CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA, DE AHÍ QUE LA MAYORÍA DE LAS INTERVENCIONES PROPUESTAS VAN DIRIGIDAS A DISMINUIR O ATENUAR LA RESPUESTA INFLAMATORIA, TAL ES EL CASO DE SUPLEMENTACIONES CON OMEGA 3, CON PROBIÓTICOS O BIEN ALGUNOS OTROS ESTUDIOS INCORPORAN SUPLEMENTACIONES CON FIBRA SOLUBLE, CON LA FINALIDAD DE DISMINUIR LOS MARCADORES DEL ESTADO INFLAMATORIO”.

20/07/2015
MTRA. IVÁN OSUNA



50am uamradio @nutricional

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“ALGUNAS DE LAS ESTRATEGIAS QUE AYUDAN A DISMINUIR EL ESTADO INFLAMATORIO EN LOS ESTADIOS TEMPRANOS EN LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA ES JUSTAMENTE LA RESTRICCIÓN DE PROTEÍNAS, SIN EMBARGO, EN EL PACIENTE QUE YA TIENE UN TRATAMIENTO SUSTITUTIVO, YA NO TIENE DISMINUIDOS LOS REQUERIMIENTOS Y YA NO SE NECESITARÍA HACER UNA RESTRICCIÓN”.

20/07/2015
MTRA. IVÁN OSUNA



50am uamradio @nutricional

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“En el censo del 2010 el CONEVAL planteó que más de la mitad de la población menor de 15 años vivía en situación de pobreza, esto nos orilla a pensar que nuestros jóvenes están creciendo en condiciones de carencias sociales, en condiciones de un acceso limitado a la educación, a la salud y a la vivienda”.

07/09/2015
MTRA. VICTORIA BERGADO



50am uamradio @nutricional

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“La salud y la alimentación se afectan de forma considerable cuando los niños no crecen en ambientes agradables, ambientes de cuidado, protección, de tutela, en donde desde luego la familia cumpliría un papel importante pero también el estado”.

07/09/2015
MTRA. VICTORIA BERGADO



50am uamradio @nutricional

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“Pensar en el derecho a la salud en la población joven implica en primera instancia repensar quiénes son los jóvenes, de qué hablamos cuando hablamos de juventud e infancia, qué características sociales y económicas viven hoy día, a qué escenarios se enfrentan y cómo responde la política pública en cuanto a la garantía del derecho”.

07/09/2015
MTRA. VICTORIA BERGADO



50am uamradio @nutricional

FRECUENCIA NUTRICIONAL

“POR EJEMPLO, EN EL CENTRO QUE TRABAJAMOS, UNA BUENA PARTE MÁS O MENOS EL 40% DE LA POBLACIÓN TIENE DIABETES, Y ESTO HACE QUE LA ENFERMEDAD SEA MÁS FUERTE POR ASÍ DECIRLO, TENIENDO UN DETERIORO EL DOBLE DE VECES MÁS AGRESIVO QUE UNA PERSONA QUE TIENE ALZHEIMER PERO QUE NO TIENE DIABETES, POR ESO HACEMOS MUCHO HINCAPIÉ EN QUE TENGAN UN CONTROL GLUCÉMICO”.

21/09/2015
MTRA. ISABEL VALLES



50am uamradio @nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUCENCIA NUTRICIONAL

“TENER LOS NIVELES ALTOS DE GLUCOSA A NIVEL VASCULAR ES PELIGROSO, PORQUE PUEDE OCASIONAR QUE HAYA UNA DESCONEXIÓN EN LA IRRIGACIÓN ADECUADA AL CEREBRO Y QUE HAYA UNA DESCONEXIÓN DE ESTOS CANALES QUE NOS MANDAN MENSAJES. TAMBIÉN LA HIPOGLUCEMIA EN PERSONAS QUE TIENEN DIABETES PUEDE TENER UNA SERIE DE CARACTERÍSTICAS QUE PUEDEN OCASIONAR DAÑOS A NIVEL CEREBRAL, POR ESO ES IMPORTANTE QUE LOS PACIENTES CON DIABETES TENGAN SUS NIVELES DE GLUCOSA LO MÁS CERCA A LOS ÓPTIMOS”.

21/09/2018 MTRA. ISABEL VALLES

50 AM uamradio @frecuenciainnutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUCENCIA NUTRICIONAL

“En el Alzheimer las personas llegan a olvidar fechas muy importantes, pueden perder muchos objetos, generalmente la familia se empieza a dar cuenta cuando están viendo algún objeto y no pueden reconocerlo o decir su nombre, hay veces que los familiares llegan y saludan y preguntan que quiénes son, también pueden llegar a perder la capacidad de reconocer alimentos, tienen algunas veces fases agresivas y fases de depresión”.

21/09/2018 MTRA. ISABEL VALLES

50 AM uamradio @frecuenciainnutricional

Conclusiones

El uso de redes sociales para la difusión de información ha sido efectivo para tocar puntos clave acerca de temas relacionados a la salud y nutrición, además de la promoción de una alimentación saludable. El uso de imágenes y frases relevantes usadas en las diferentes publicaciones ayudó a que, de manera sencilla y rápida, las personas se vieran interesadas en los distintos temas tocados en los diferentes programas, ayudando a no solo recibir información de manera visual, sino también por el medio auditivo escuchando los programas completos en el momento que ellos quisieran, además, a través de las redes pueden expresar sus dudas y comentarios hacia el programa, generando una mayor interacción con la audiencia.

Hay que tener en cuenta que, aunque la difusión de información mediante estos medios puede hacerse de manera sencilla y rápida, también se presta a que haya mucha desinformación, por lo que hay que tener en cuenta siempre lo que se publica y confirmar que tiene un sustento científico.

Las actividades se centran en la difusión de información de temas relacionados con la salud y nutrición que pueden ser de interés para la población en general, por lo que mediante estas publicaciones en redes y la promoción del programa Frecuencia nutricional, la población puede tener información verídica y de calidad, teniendo en cuenta que hoy en día existe una gran cadena de desinformación a través de las redes, que puede llegar a perjudicar la salud de las personas.

XII. Recomendaciones

Algunas recomendaciones basadas en lo que se pudo notar a lo largo de este periodo en el que se estuvo publicando en redes constantemente son:

- Usar una frase corta y directa capta más rápido la atención de los seguidores por lo que escribir mucho puede que no lo lean completo.
- El uso de imágenes sencillas y relacionadas con el tema sirve para llamar rápidamente la atención de quien la está viendo.
- Es necesario comprobar que la información publicada tenga bases científicas y actualizadas.
- Publicar constantemente ayuda a que haya más interés por parte de los seguidores.
- Analizar las interacciones de publicaciones pasadas ayuda a saber que temas son de mayor interés para tomarlos en cuenta a futuro.

XIII. Bibliografía

1. Høtt, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Revista reflexiones*. 91 (2). 121-128. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación sana. Notas descriptivas. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Islas, I., Reynoso, J., Hernández, M. y Ruvalcaba, J. (2020). La alimentación en México y la influencia de la publicidad ante la debilidad en el diseño de políticas públicas. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(8), 853-862. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3259>
4. Shamah, T., Gaona, E., Cuevas, L., Morales, C., Valenzuela, D., Méndez, I. y Ávila, M. (2023). Prevalencias de sobrepeso y obesidad en Población Escolar y Adolescente de México. *ENSANUT Continua 2020-2022*, Salud Pública de México, 65(1). 218-224. <https://doi.org/10.21149/14762>
5. Campos, I., Galván, O., Hernández, L., Oviedo, C. y Barquera, S. (2023). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. *Salud Pública de México*, 65(1). 238-247. <https://doi.org/10.21149/14809>
6. INEGI. (2024) ESTADÍSTICAS DE DEFUNCIONES REGISTRADAS (EDR). Comunicado de prensa número 26/24. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2023_En-Jn.pdf
7. <https://e.xoc.uam.mx/Y4CGH>
8. <https://e.xoc.uam.mx/RHDSL>
9. <https://e.xoc.uam.mx/96NYT>
10. <https://e.xoc.uam.mx/RHKV8>
11. <https://e.xoc.uam.mx/G3XHT>
12. <https://e.xoc.uam.mx/X2JFG>
13. <https://e.xoc.uam.mx/TPCJN>
14. <https://e.xoc.uam.mx/X2JFG>
15. <https://e.xoc.uam.mx/JYQEA>
16. <https://e.xoc.uam.mx/3YHRF>
17. <https://e.xoc.uam.mx/LS6CJ>
18. <https://e.xoc.uam.mx/6P3A7>
19. <https://e.xoc.uam.mx/EZQSK>
20. <https://e.xoc.uam.mx/2VJME>
21. <https://e.xoc.uam.mx/3WJ9K>
22. <https://e.xoc.uam.mx/NZ59K>

23. <https://e.xoc.uam.mx/LKJWX>
24. <https://e.xoc.uam.mx/EHT9W>
25. <https://e.xoc.uam.mx/4L7NA>
26. <https://e.xoc.uam.mx/UT8N9>
27. <https://e.xoc.uam.mx/X746Q>
28. <https://e.xoc.uam.mx/JA9N5>
29. <https://e.xoc.uam.mx/XK8FV>
30. <https://e.xoc.uam.mx/QZR72>
31. <https://e.xoc.uam.mx/M7XGB>
32. <https://e.xoc.uam.mx/LPTRN>
33. <https://e.xoc.uam.mx/CLQRK>
34. <https://e.xoc.uam.mx/DN2X5>
35. <https://e.xoc.uam.mx/G2NET>
36. <https://e.xoc.uam.mx/U6XS2>
37. <https://e.xoc.uam.mx/CW9NJ>
38. <https://e.xoc.uam.mx/42CNR>
39. <https://e.xoc.uam.mx/34MHV>
40. <https://e.xoc.uam.mx/V4SKR>
41. <https://e.xoc.uam.mx/DTJ46>
42. <https://e.xoc.uam.mx/EDLRG>
43. <https://e.xoc.uam.mx/PSU8J>
44. <https://e.xoc.uam.mx/4SF8D>
45. <https://e.xoc.uam.mx/H9WU4>
46. <https://e.xoc.uam.mx/693G8>
47. <https://e.xoc.uam.mx/N38XY>
48. <https://e.xoc.uam.mx/D3Q5K>
49. <https://e.xoc.uam.mx/9SE5Q>
50. <https://e.xoc.uam.mx/LDXYA>
51. <https://e.xoc.uam.mx/XQ8CV>
52. <https://e.xoc.uam.mx/FZYK3>
53. <https://e.xoc.uam.mx/8SEK6>
54. <https://e.xoc.uam.mx/VHYUR>
55. <https://e.xoc.uam.mx/8TPWM>
56. <https://e.xoc.uam.mx/C6MP2>
57. <https://e.xoc.uam.mx/SCKXT>
58. <https://e.xoc.uam.mx/KRM3U>
59. <https://e.xoc.uam.mx/A354Q>
60. <https://e.xoc.uam.mx/NZUEQ>
61. <https://e.xoc.uam.mx/XPNZ8>
62. <https://e.xoc.uam.mx/FH8CJ>
63. <https://e.xoc.uam.mx/2UGN9>

64. <https://e.xoc.uam.mx/PD7JV>
65. <https://e.xoc.uam.mx/BZHA6>
66. <https://e.xoc.uam.mx/6MCEV>
67. <https://e.xoc.uam.mx/9RJHB>
68. <https://e.xoc.uam.mx/KD2Y9>
69. <https://e.xoc.uam.mx/5CF7A>
70. <https://e.xoc.uam.mx/7G6EX>
71. <https://e.xoc.uam.mx/S5LQV>
72. <https://e.xoc.uam.mx/TVS8B>
73. <https://e.xoc.uam.mx/MJKE7>
74. <https://e.xoc.uam.mx/NVYT4>
75. <https://e.xoc.uam.mx/FS2JP>
76. <https://e.xoc.uam.mx/NB6GP>
77. <https://e.xoc.uam.mx/8R6F5>
78. <https://e.xoc.uam.mx/9K86Z>
79. <https://e.xoc.uam.mx/AQCE7>
80. <https://e.xoc.uam.mx/ZM3S9>
81. <https://e.xoc.uam.mx/ETBJD>
82. <https://e.xoc.uam.mx/BNHTS>
83. <https://e.xoc.uam.mx/P5AJC>
84. <https://e.xoc.uam.mx/GM6VA>
85. <https://e.xoc.uam.mx/4K85H>
86. <https://e.xoc.uam.mx/CLP4W>
87. <https://e.xoc.uam.mx/6AFNL>
88. <https://e.xoc.uam.mx/F5JYP>
89. <https://e.xoc.uam.mx/E5W38>
90. <https://e.xoc.uam.mx/7Q5GH>
91. <https://e.xoc.uam.mx/HFXMB>
92. <https://e.xoc.uam.mx/F2EWK>
93. <https://e.xoc.uam.mx/AHGC5>
94. <https://e.xoc.uam.mx/TRNSD>
95. <https://e.xoc.uam.mx/8U5SV>
96. <https://e.xoc.uam.mx/E5RL8>
97. <https://e.xoc.uam.mx/3ZVCG>
98. <https://e.xoc.uam.mx/YE3W7>
99. <https://e.xoc.uam.mx/EFBCD>
100. <https://e.xoc.uam.mx/J4YRP>
101. <https://e.xoc.uam.mx/Y9MZL>
102. <https://e.xoc.uam.mx/ET9DX>
103. <https://e.xoc.uam.mx/YP54K>
104. <https://e.xoc.uam.mx/YHWBS>

105. <https://e.xoc.uam.mx/3S5UZ>
106. <https://e.xoc.uam.mx/N8EYW>
107. <https://e.xoc.uam.mx/W79PD>
108. <https://e.xoc.uam.mx/4MT5B>
109. <https://e.xoc.uam.mx/5BEHP>
110. <https://e.xoc.uam.mx/QHUY7>
111. <https://e.xoc.uam.mx/2UB6X>
112. <https://e.xoc.uam.mx/7A85N>
113. <https://e.xoc.uam.mx/XNTWE>
114. <https://e.xoc.uam.mx/NYSGM>
115. <https://e.xoc.uam.mx/CZR2H>
116. <https://e.xoc.uam.mx/D6AK9>
117. <https://e.xoc.uam.mx/4HYA7>
118. <https://e.xoc.uam.mx/D3YPH>
119. <http://spoti.fi/46tFVrb>
120. <https://e.xoc.uam.mx/HJXMP>
121. <https://e.xoc.uam.mx/NMSPD>
122. <https://e.xoc.uam.mx/R9E8P>
123. <https://e.xoc.uam.mx/Y94GW>