



**Hoy, 16 de octubre, Día Mundial de la Alimentación, se debe fomentar la adopción de una dieta equilibrada y saludable para evitar el desarrollo de graves enfermedades crónicas.**

Por Brenda Martínez  
bmartinez@prensalibre.com.gt

El 24 de noviembre del 2021 será una fecha inolvidable para Hugo Cáceres, de 43 años, pues tuvo que suspender sus actividades por una parálisis facial que lo llevó a consultar a una neuróloga, quien le pidió hacerse exámenes de sangre para establecer su estado de salud. Los resultados lo dejarían perplejo.

Creía que el trastorno estaba relacionado con el estrés laboral cotidiano, pero los resultados revelaron que sus niveles de glucosa eran cuatro veces más altos de lo normal, y los de colesterol y triglicéridos, ocho veces mayores. La neuróloga lo remitió con un endocrinólogo, quien le confirmó el diagnóstico: diabetes tipo 2 y dislipidemias. Esperaba esa noticia, pues su comida habitual, por muchos años, había sido rica en grasa, azúcares y carbohidratos. “Solía comerme una pizza entera”, recuerda el diseñador gráfico. Le pareció extraño no presentar ningún síntoma previo de estas enfermedades, con ex-

# Mala elección de alimentos lleva a muerte prematura

cepción de la parálisis facial. “Usted es una bomba de tiempo, no sé cómo está caminando”, me dijo el especialista”, cuenta.

Le prescribieron cuatro medicamentos para regular los niveles de azúcar, triglicéridos y colesterol en sangre, y que comenzara cuanto antes una dieta estricta e hiciera ejercicio, pues, además, tenía obesidad. Empezó a llevar una alimentación saludable, con el apoyo de una nutricionista, y a correr a diario. En 10 meses los cambios han sido radicales: ha bajado 60 libras, pues pe-

saba 224, y su grasa corporal pasó de 25 a 9. Ahora solo toma un fármaco, en dosis bajas, y, de acuerdo con los exámenes que se ha practicado en los últimos meses, sus resultados ya son normales.

“Antes no dormía bien; ahora me siento más motivado y feliz. He logrado desintoxicar y desinflamar mi organismo. Les digo a las personas que traten de dejar la comida dañina, para que vivan más años y con buena calidad de vida. Solo tienen que ser disciplinados. Gracias al miniinfarto cerebral que tuve estoy vivo, pues fue un aviso de que debía cambiar de hábitos”, expone Cáceres.

## HÁBITOS DAÑINOS

El desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles se debe, entre otras causas, a la adopción de un estilo de vida poco saludable, con una alimentación predominante en grasas, azúcares y sal, con el agravante del sedentarismo.

Las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (ENT-RA) son la principal causa de muerte, discapacidad y pérdida de capital humano en Guatemala, refiere la médica Fernanda Kroker-Lobos, investigadora en Nutrición Poblacional, del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (Incap).

En el país, la principal consecuencia de una mal-

nutrición excesiva es el sobrepeso y la obesidad, principales factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias, arteriosclerosis, enfermedad coronaria, infarto del corazón, insuficiencia cardiaca, evento cerebrovascular, cáncer y enfermedad renal crónica, entre otras, indica el médico Eduardo Palacios Cacacho, director del Programa Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer, del Ministerio de Salud.

Palacios expone que la prevalencia actual en el país de sobrepeso en menores de 6 a 18 años es de 29.4 por ciento, y de obesidad, de 8.5. En adultos hombres, la tasa de sobrepeso es de 38 por ciento, y de obesidad, 33, y en mujeres de 15 a 49 años, 32 por ciento de sobrepeso y 20 de obesidad. Según datos del 2019 de la OPS/OMS, añade, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres era de 59.9 por ciento, y en hombres, de 51.4.

De acuerdo con proyecciones de la Federación Mundial de Obesidad, en Guatemala, la prevalencia de esta enfermedad en la población de mujeres será de 31 por ciento, y en hombres, de 22, indica el endocrinólogo e internista Víctor Enrique Román.

Por su parte, la nutricionista Doris Díaz afirma que cuando una persona no

**“Ojalá hace 40 años me hubiera cuidado”**

El 5 de diciembre del 2021, Enrique MacDonald, de 75 años, tuvo un ataque cardiaco, por el cual pasó 23 días en el hospital. Fue operado de emergencia por obstrucción de arteria coronaria. Pesaba 330 libras. “Desde que recuerdo, comía comida chatarra, bebidas carbonatadas, embutidos, pasteles y pan todo el tiempo. Todo esa grasa afectó mi salud”, dice. Además, desarrolló diabetes, hipertensión arterial y escoliosis. Comenzó una dieta estricta con una nutricionista, de quien dice que “le salvó la vida”. La alimentación balanceada le ayudó a bajar 90 libras. Hace 20 años se le tuvo



FOTO: CORTESÍA E. MACDONALD

que extirpar un riñón, cuenta, pero aun así, no cambió su alimentación. “Ya no hay marcha atrás, me cuido o me muero. Ahora soy más saludable, respiro y me movilizo mejor, me siento más animado, más lúcido y ya no me canso. Tengo mejor calidad de vida. Ojalá hace 40 años me hubiera cuidado. No tenemos cultura de comer saludable. La necesidad de la comida se vuelve suicida”, dice MacDonald, quien busca llegar a pesar 130 libras.



FOTO PRENSA LIBRE: CORTESÍA DE HUGO CÁCERES

**HUGO CÁCERES** ha bajado 60 libras en 10 meses, al haber cambiado sus hábitos alimenticios, después de que desarrollara enfermedades crónicas.

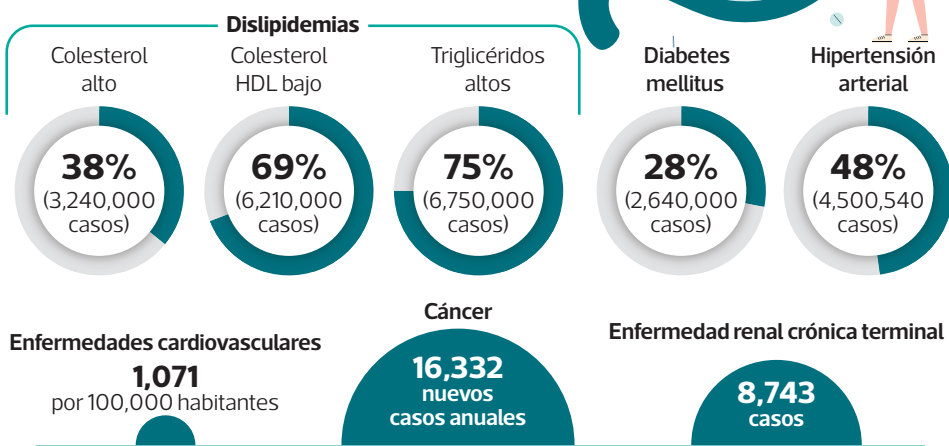
lleva una alimentación balanceada, que contemple todas las necesidades de nutrientes, vitaminas y fibra, se afecta su sistema inmune y su desarrollo físico y mental. Otras enfermedades que pueden causar los malos hábitos alimenticios son osteoporosis, cáncer de colon, gota y caries. La insuficiencia de frutas y verduras en la dieta es un factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial, al producir cerca de un 19 por ciento de riesgo de cáncer gastrointestinal, de 31 de cardiopatías y 115 de ac-

cidentes cerebrovasculares.

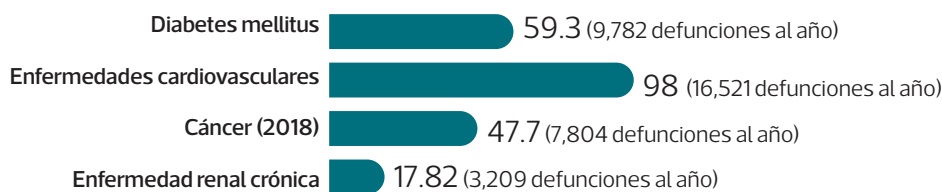
Entre las causas de una alimentación inadecuada está la pobreza y bajo nivel de educación, pues las personas buscan satisfacer sus necesidades diarias con alimentos más baratos, pero no siempre más saludables, señala Kroker-Lobos. Palacios destaca entre las causas la falta de regulación en la comercialización de alimentos con exceso de ingredientes nocivos para la salud, como comida rápida y preenvasada. Además, no hay etiquetado frontal de adver-

# Enfermedades relacionadas con la alimentación

Prevalencia de ECNT en adultos mayores de 18 años en Guatemala



Tasa de mortalidad de enfermedades crónicas (2020) por 100,000 habitantes



## Evitar estas sustancias dañinas en los alimentos

- Preservantes y colorantes de los alimentos procesados. Los colorantes amarillo 5 y 6 se asocian con hiperactividad y alergias en niños, así como con tumores carcinógenos.
- Grasas trans (margarinas y cubitos de consomé) presentes en el pan, postres y sopas, entre otros.
- Azúcares simples en bebidas y jugos envasados, y los que se agregan a bebidas y postres en casa.
- Grasas saturadas de origen animal en la comida rápida y chatarra, carnes rojas, caldos, derivados de la leche y embutidos.
- Limitar el consumo de sal, que debe ser inferior a 8 gramos al día (un poco más de una cucharadita), así como productos con harina refinada.
- Acrilamidas, que se encuentran en frituras o alimentos que se cocinan a altas temperaturas.
- Mayonesa, salsa ketchup y frituras, así como abuso de edulcorantes artificiales.
- Embutidos, pues contienen preservantes como nitritos o nitrosos, que podrían ser cancerígenos a largo plazo.
- Alimentos fritos, empanizados o envueltos en huevo.
- Nata de los lácteos en helados de crema, postres o quesos procesados.
- Alimentos cultivados de manera no orgánica, en los que se emplean químicos.
- Productos ultraprocesados como bocadillos envasados, confiterías, snacks dulces y salados, galletas, conservas y cereales para desayuno.

## Recomendaciones para llevar un estilo de vida saludable

- Después de despertarse, no deben pasar más de dos horas para desayunar.
- Adoptar una dieta balanceada y variada, rica en vitaminas, minerales y fibra.
- Preferir grasas de origen vegetal. Si se incluyen carnes, que sean magras, es decir, sin grasa.
- Restringir el consumo de ácidos grasos saturados a menos de un 10% de la ingesta calórica total.
- Elegir carbohidratos complejos, con buena cantidad de fibra vegetal.
- Para un adulto promedio, una dieta de 1 mil 800 a 2 mil calorías es la adecuada.
- Tomar ocho vasos de agua pura al día y preferir la leche semidescremada y no entera.
- Incluir frutas y vegetales variados en la dieta, al menos cinco porciones, y condimentar la comida con salsas caseras.
- Cuidar las porciones y combinaciones adecuadas para mantener un peso corporal adecuado.
- La actividad física es el complemento de la dieta. Para adultos, por lo menos, debe ser de cinco veces a la semana, con duración de 30 a 60 minutos, y 60 minutos, para niños y adolescentes.
- Mantener el peso ideal (IMC de entre 18 y 24kg/m<sup>2</sup>) y una circunferencia de cintura menor de 90 cm, en hombres, y 80 cm, en mujeres.
- Evitar el tabaco y el alcohol; este último inhibe las defensas del organismo y aporta calorías vacías.



tencia nutricional, fácil de comprender, ni regulación de publicidad de productos dirigidos a niños y adolescentes.

Al respecto, Kroker-Lobos apunta que la iniciativa 5504, ley de promoción de alimentación saludable, busca la implementación de un sistema de etiquetado frontal que advierta cuando un producto es alto en azúcar, grasas, sodio o contiene edulcorantes, mediante sellos al frente del empaque.

Asimismo, procura regular la publicidad de comida chatarra dirigida a niños. Es una iniciativa sólida, basada en evidencia científica, con el potencial de mejorar el ambiente alimentario en el país, que desde el 2018 obtuvo dictamen favorable de la Comisión de Desarrollo Social del Congreso, pero no ha pasado a primera lectura, pese a los esfuerzos de académicos, sociedad civil, la cartera de Salud y organismos internacionales.

La nutricionista Andrea Reula Aparicio, especialista en Innovación y Desarrollo de Procesos y Productos Alimenticios, refiere que el nuevo ritmo de vida, más acelerado, así como la falta de educación alimentaria y nutricional desde etapas tempranas conducen a malas elecciones en la dieta o alimentación poco balanceada.

En ese aspecto, Román hace énfasis en que perder horas en el tráfico, permanecer inactivos en la oficina, dormir menos de seis horas al día, comer con rapidez y ansiedad, manejar el estrés mediante la ingestión de comida y no hacer actividades físicas son factores que propician la mala alimentación.

Las mujeres, hijos de personas con sobrepeso u obesidad, personas que padecieron desnutrición crónica en su infancia y quienes duermen poco están más predispuestos a desarrollar estas enfermedades, sostiene Reula.

Las ENT-RA las pueden padecer personas de cualquier edad, pues cada vez es más frecuente que niños y adolescentes las desarrollen, advierte Díaz, y activarse sin tener antecedentes genéticos.

“Se debe dejar de creer que la mala alimentación es solo una conducta individual. Está demostrado mediante estudios que el ambiente alimentario, so-

cial y económico de una persona determina en gran manera sus patrones de alimentación. Un individuo que vive en pobreza no decide qué comer; come lo que puede comprar. Una persona que sale a la calle a buscar qué comer y solo encuentra tiendas de conveniencia y comida rápida en su colonia o barrio comprará lo que hay disponible en esos lugares”, subraya Kroker-Lobos.

“La alta disponibilidad, publicidad excesiva y precios bajos de alimentos no saludables, sumados a la ausencia de políticas públicas agrícolas, de salud y de desarrollo social, hacen que los productos menos nutritivos sean accesibles, convenientes, atractivos y apetecibles”, remarca.

## CONSECUENCIAS

El tratamiento de estas enfermedades tiene un costo elevado, para toda la vida, como resultado de lo cual los pacientes y sus familias deben asumir gastos altos en medicamentos. El costo de tratamientos de la obesidad, diabetes mellitus e hipertensión arterial en Guatemala en el 2018 fue de Q28 mil millones, que equivalía a cuatro veces el presupuesto de Salud, al 30 por ciento del presupuesto nacional y al 3 por ciento del producto interno bruto.

“Estudios demuestran que si Guatemala tuviera una menor tasa de ENT-RA, el PIB podría ser de hasta un 4 por ciento

más alto. En resumen, las ENT-RA son un obstáculo para el desarrollo social y económico de un país”, indica Kroker-Lobos.

El facultativo coincide con Díaz en que las ENT-RA causan ausencias laborales, discapacidad, complicaciones en el desempeño de las labores o mortalidad prematura de los empleados, lo cual provoca pérdida de productividad. Román hace ver que en ocasiones implican una pensión por invalidez temprana por ceguera y amputaciones, sin contar la carga emocional y mental.

El consumo excesivo de grasas totales, saturadas y trans, sodio y azúcares contenidos en productos ultraprocesados está asociado con las ENT-RA, asevera Kroker-Lobos.

Las dosis de aditivos empleadas en la industria de alimentos deben ser inocuas para el consumidor, pero consumir en exceso productos procesados puede hacer que las cantidades y frecuencia de ingesta de estos aumente y, por ende, resulten nocivos, resalta Reula. Los potenciadores de sabores pueden ser adictivos y exacerbar el consumo de alimentos, lo cual se relaciona con la obesidad.

Por último, Reula recomienda buscar apoyo de un nutricionista para que este le explique cómo elegir, preparar y combinar los alimentos, y así mejorar la salud y mantenerla.

## “Debo llevar tratamiento de por vida”

El año pasado, Javier Alejandro Briones López, de 20 años, comenzó a sentirse fatigado todo el tiempo, incluso después de descansar. Además, tenía una sed irrefrenable y comenzó a bajar de peso de manera abrumadora. Fue a hacerse exámenes de sangre, según le pidió su madre, los cuales mostraron que no solo tenía altos los niveles de glucosa, por la diabetes 2 que desarrolló, sino también los de triglicéridos. En el Patronato del Diabético le prescribieron una dieta rigurosa y hacer ejercicio. “Antes bebía muchas bebidas envasadas y pasteles, así como grasas saturadas. Al principio no fue fácil comer saludable, además de que



FOTO: CORTESÍA DE J. BRIONES

por la diabetes debo evitar muchos alimentos”, dice. Por tener antecedentes familiares de diabetes, sabía que tenía que cuidarse para prevenir la enfermedad, pero no lo hizo. “Tengo que tomar medicamento permanente. Uno se cree inmortal, pero me tuve que enfermar para aprender. No me siento desanimado, pero si me cuidó, sé que podré vivir más tiempo”, concluye.