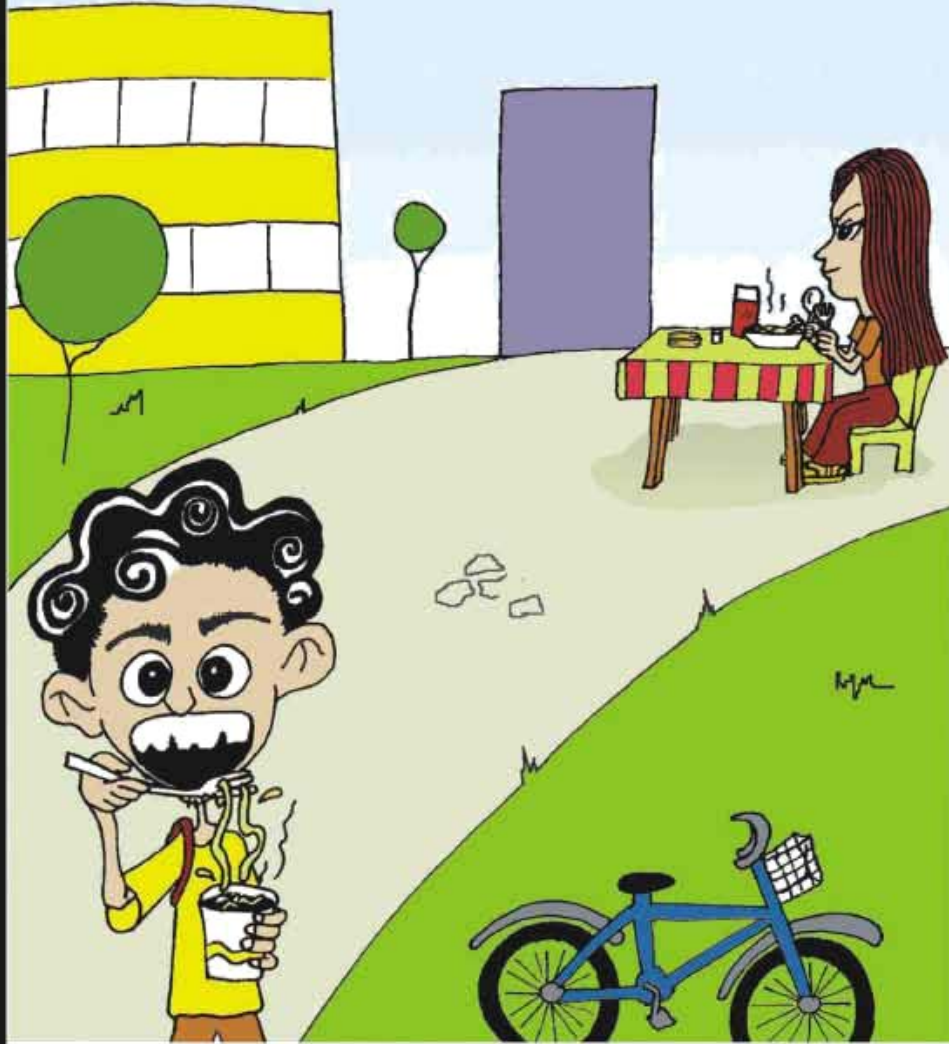


Nº 2

COMITÉ ASESOR DE SALUD, PROTECCIÓN CIVIL Y MANEJO AMBIENTAL DE LA UNAM

# El dilema

-Un cómic digestivo-



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO

# HOLA!!! ÉSTA ES LA SEGUNDA DE VARIAS TIRAS CÓMICAS QUE LLEGARÁN A TUS MANOS.

En este segundo número el tema es:

## Importancia de la dieta

Los alimentos que se consumen en un solo día constituyen LA DIETA. Estos alimentos son el "combustible" del organismo que te proporciona la energía necesaria para el buen funcionamiento de tu cuerpo y también para realizar tus actividades diarias.

Existen componentes en los alimentos que son los que nutren y por eso se llaman NUTRIMENTOS. Cada uno cumple funciones importantes:

### Carbohidratos

Se dividen en simples y complejos, son fuente de energía de rápida absorción.

Aportan: 4 kilocalorías por cada gramo de carbohidratos.

### Proteínas

Compuestas por aminoácidos, son vitales como elementos para la formación de nuevas células.

Su función principal es ser constructoras o reparadoras de tejidos en el organismo.

Aportan 4 kilocalorías por cada gramo de proteína.

### Grasas

Las grasas forman energía de reserva para el organismo. También son necesarias para la síntesis de hormonas.

Aportan 9 kilocalorías por cada gramo de grasa.

### Vitaminas

Son reguladoras de las funciones metabólicas, son esenciales para el proceso de crecimiento y reparación de los tejidos.

### Minerales

Los minerales facilitan el proceso de crecimiento y recuperación, la liberación de energía de los nutrientes y ayudan a formar nuevos tejidos.

### Fibra

La fibra regula el metabolismo celular a través de su acción sobre la digestión y la absorción de otros nutrimentos.

### Agua

Esencial para la vida, representa aproximadamente un 65% de nuestro organismo

**ADEMÁS:** La necesidad energética diaria de una persona está determinada por el tipo de actividad que desarrolla.

## UNA BUENA DIETA DEBE SER:

Completa. Debe aportar todos los nutrimentos necesarios para el organismo y que satisfaga la necesidad de comer, garantizando un buen estado de salud, desde el punto de vista fisiológico, psicológico y social.

Suficiente. La cantidad de alimento debe ser suficiente para cubrir las necesidades del organismo de acuerdo a la edad, peso, talla, sexo, actividad y estado de salud de cada individuo.

Variada. Toda dieta debe tener una composición diversa para asegurar el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo régimen deben estar presentes carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Equilibrada. Debe guardar una proporción entre los nutrimentos: carbohidratos de 55 a 60%, grasas 25 a 30 % y proteínas 10 a 15 % como porcentajes del valor calórico total de lo consumido en el día.

Inocua. El consumo de alimentos no debe implicar riesgos para la salud, por lo que deben evitarse excesos y deficiencias.

# Luda y Sercho

en:  
El dilema...  
UN CÓMIC DIGESTIVO

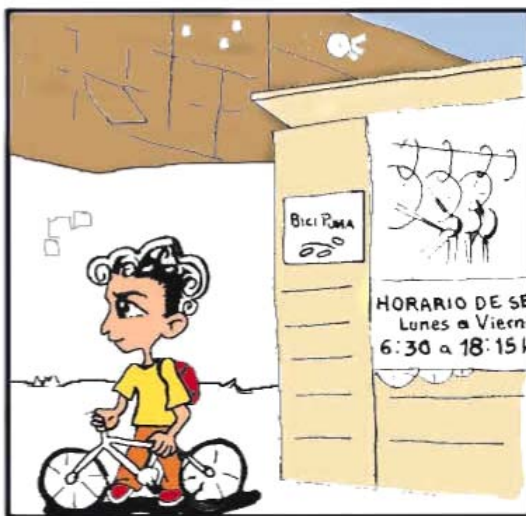






Tabla comparativa de nutrimentos

	Torta de jamón	Sandwich de jamón	Sopa inst.	Tacos (2) bistec
Cont. Energético	305Kcal	298Kcal	284Kcal	310Kcal
Proteínas	14.7g	14.1g	6g	12.9g
Grasas (lípidos)	13.5g	14.1g	12g	9.3g
Carbohidratos	31.1g	28.6g	38g	43.9g
Sodio	1.0g	0.9g	1.2g	0.02g

↑ Sal = problemas cardiacos, obesidad, hipertension

1 sopita = 2 tacos } Contenido Energético  
 1 sopita = 3 bolillos }  
 \* tacos con frijoles  
 Además la tortilla es fuente de calcio y fibra



## TIPS

Recuerda:

– Excederse en carbohidratos refinados como azúcar y harinas blancas (con bajo aporte de fibra) se asocia con riesgos de contraer enfermedades crónicas degenerativas, como diabetes tipo II u obesidad.

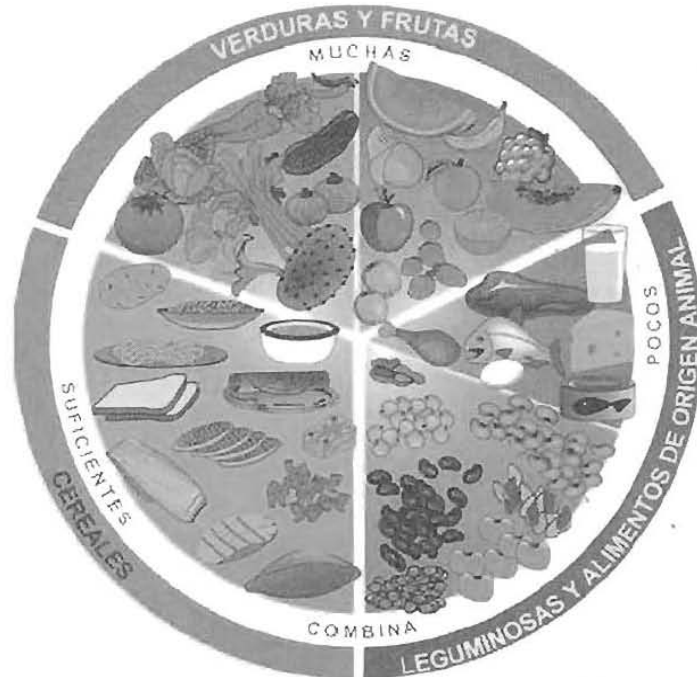
– Un exceso de sal incrementa el peligro de hipertensión en un paciente sano y también afecta el funcionamiento de los riñones.<sup>1</sup>

– Si consumes una dieta variada, das a tu organismo todos los nutrimentos, sin necesidad de tomar suplementos alimenticios.

– Tu cerebro requiere de 20 minutos para recibir la señal de saciedad: por lo tanto, puedes comer de todo, pero en cantidades moderadas y masticando despacio. Con esto te das la oportunidad de sentirte satisfecho justo con la cantidad de alimento que verdaderamente necesitas, lo que puede verse reflejado, además, en tu bolsillo.

Como ves siempre hay que intentar comer lo más balanceado posible y puedes auxiliarte con lo establecido en el plato del bien comer que te presentamos a continuación:

### PLATO DEL BIEN COMER<sup>2</sup>



Nos importa mucho tu opinión por favor escríbenos a:

**infopual@sid.unam.mx**

#### Referencias

1. Lic. Nut. Marcela Amarante Díaz *El Universal*, Día Siete: Sopa de vaso vs. tortilla, 5/08/05. Texto de Elizabeth Flores Rodríguez.

2. Norma Oficial Mexicana NOM-043. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la Salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

## DIRECTORIO

**Dr. Juan Ramón de la Fuente**  
Rector

**Lic. Enrique del Val Blanco**  
Secretario General

**Mtro. Daniel Barrera Pérez**  
Secretario Administrativo

**Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez**  
Secretaria de Desarrollo Institucional

**Mtro. José Antonio Vela Capdevila**  
Secretario de Servicios a la Comunidad

**Mtro. Jorge Islas López**  
Abogado General



IDEA ORIGINAL Y GUIÓN:  
Ana Osorio Espinosa & Antonio Zaldívar Martínez

ILUSTRACIONES:  
Mónica Constantino Valentino & Aurelio Sánchez

## Integrantes del Comité Asesor de Salud, Protección Civil y Manejo Ambiental de la UNAM

**Dr. Daniel Barrera Pérez**  
Secretario Administrativo  
y Presidente de Comité Asesor

**Dr. Héctor Fernández Varela Mejía**  
Director General de Servicios Médicos  
y Secretario Técnico del Comité

**Mtro. José Antonio Vela Capdevila**  
Secretario de Servicios a la Comunidad

**Dr. Roberto Zozaya Orantes**  
Director General de Atención a la  
Comunidad Universitaria

**Mtro. Jorge Islas López**  
Abogado General

**Mtra. Ma. Ascensión Morales Ramírez**  
Directora General  
del Patrimonio Universitario

**Lic. Ignacio Medina Bellmunt**  
Director General de Servicios Generales

**Ing. Ricardo Ramírez Ortiz**  
Director General de Obras y Conservación

**C.P. Juan José Pérez Castañeda**  
Director General de Presupuesto

**Lic. Cuauhtémoc Solís Torres**  
Director de Normatividad y Desarrollo Humano  
de la Dirección General de Servicios Médicos

**Dra. Amanda Gálvez Mariscal**  
Coordinadora del Programa Universitario  
de Alimentos (PUAL)

**Dr. Jaime Mas Oliva**  
Coordinador del Programa Universitario  
de Investigación en Salud (PUIS)

**Dra. Irma Rosas Pérez**  
Coordinadora del Programa Universitario  
del Medio Ambiente (PUMPA)