



Cambio de paradigma en la utilización de edulcorantes

Hospital Nacional de Clínicas

Servicio de Nutrición



Lic. Castillo Marcela Natalia
Mgter. María Gmena Demaría
Servicio de Nutrición
Hospital Nacional de Clínicas
Facultad de Ciencias Médicas
Universidad Nacional de Córdoba

Entre las actividades que se realizan en el Servicio de Nutrición del hospital Nacional de Clínicas hacia el público de interés, se dan a conocer diferentes recomendaciones sobre prácticas alimentarias, por ejemplo, en este caso hablamos sobre el uso de edulcorantes.

En mayo del corriente año, la Organización Mundial de la Salud desaconsejó el consumo de edulcorantes para controlar el peso corporal o reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT).

La recomendación se basa en los resultados de una revisión sistemática de la evidencia disponible, que sugiere que el uso de edulcorantes no confiere ningún beneficio a largo plazo. Esto se fundamenta, a que por el contrario puede haber posibles efectos indeseables de su uso, como mayor riesgo de diabetes tipo 2 ya que su incorporación tiende a aumentar el umbral al gusto dulce lo que conlleva a mayor consumo de este tipo de alimentos, también eleva el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares (muchos de estos en su composición tienen sodio), producen inflamación a nivel de los órganos, alteran la microbiota intestinal y vale aclarar que la sustitución de azúcares por edulcorantes no ayuda a controlar el peso a largo plazo.

Para mejorar la calidad de vida, las personas deben considerar otras formas de reducir la ingesta de azúcares, como consumir alimentos naturales, fruta, lácteos o alimentos y bebidas no endulzados.



Los endulzantes (calóricos o no) no son esenciales en la dieta y carecen de valor nutricional. Se aconseja reducir el umbral de dulzor desde una edad temprana.

Entre los edulcorantes no nutritivos más comunes se encuentran estevia y sus derivados, sucralosa, acesulfamo-K, aspartamo, advantamo, ciclamatos, neotamo, sacarina, entre otros.

Algunas sugerencias para reducir la ingesta de endulzantes son:

- Reemplazar las bebidas azucaradas por agua, limonadas y/o jugos caseros utilizando la fruta natural, preferentemente de estación.
- Reemplazar el consumo de mermeladas, jaleas y/o miel por dulces caseros.
- Evitar endulzar las leches y/o infusiones.
- Realizar yogur casero u optar por los naturales.
- Reemplazar el consumo de cereales azucarados, galletas comerciales y/o golosinas por frutas, frutas secas, avena, semillas y/o preparaciones caseras sin agregar endulzantes.
- Reducir el consumo de alimentos ultraprocesados ya que en su composición tienen grandes cantidades de estos.
- En reemplazo de la azúcar se puede utilizar en diferentes preparaciones cáscara de naranja, limón, pomelo, canela, coco en escamas, frutas desecadas, vaina de vainilla y banana.

El objetivo de evitar incorporar endulzantes a la dieta, es establecer hábitos alimentarios saludables, volver al sabor original de los alimentos y aprender a utilizarlos para potenciar sus características, favoreciendo a una mejor calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

DAVID S LUDWIG, LOUIS J ARONNE, ARNE ASTRUP, RAFAEL DE CABO, LEWIS C CANTLEY, MARK I FRIEDMAN, STEVEN B. HEYMSFIELD, JAMES D JOHNSON, JANET C REY, RONALD M. KRAUSS. El modelo carbohidrato-insulina: una perspectiva fisiológica de la pandemia de obesidad. The American Journal of Clinical Nutrition, nqab270, <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab270> Publicado: 13 de septiembre de 2021

MONTEIRO CA, CANNON G, LEVY RB, MOUBARAC JC, LOUZADA ML, RAUBER F, KHANDPUR N, CEDIEL G, NERI D, MARTINEZ-STEELE E, BARALDI LG, JAIME PC. Alimentos Ultraprocesados: qué son y cómo identificarlos. Salud Pública Nutr. 2019 abril; 22 (5): 936-941. doi:

10.1017/S1368980018003762. Epub 2019 12 de febrero. PMID: 30744710 Artículo gratuito de PMC.

Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y la Agricultura. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/15-5-2023-oms-desaconseja-uso-edulcorantes-paracontrolar-peso>

PEDRO J. FOLEY. Efecto de las dietas bajas en carbohidratos sobre la resistencia a la insulina

y el síndrome metabólico. Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes. 2021 octubre; 28(5): 463–468. Publicado en línea el 22 de julio de 2021. doi: 10.1097/MED.0000000000000659

PMCID: PMC8500369 PMID: 34468401

KRISTINE STROMSNES , 1ANGELA G. CORREAS , 1 JENNY LEHMANN , 2, 3 JUAN GAMBINI , 1, * AND GLORIA OLASO-GONZALEZ 1. Propiedades antiinflamatorias de la dieta: papel en el

envejecimiento saludable. Biomedicinas. 2021 agosto; 9(8): 922. Publicado en línea el 30

de julio de 2021. doi: 10.3390/biomedicines9080922 Propiedades antiinflamatorias de la dieta: papel en el envejecimiento saludable



Breve Reseña Histórica

El actual Hospital Universitario de Maternidad y Neonatología se inauguró oficialmente el 27 de Febrero de 1932, durante el Rectorado del Ing. Eduardo Deheza, el Decanato del Profesor Juan Manuel Albarenque y se denominaba «Instituto de Maternidad». El primer Director fue el Profesor Doctor José Clemente Lascano. El Prof. Lascano quien, en el año 1934 creó e inició la dirección de su tan anhelado museo en la Institución, dejando para más adelante la creación de la biblioteca.

En aquellos tiempos ya fija como metas principales servir a la comunidad, propiciar la docencia, la investigación y la difusión de todos los nuevos conocimientos y experiencias alcanzadas en su Institución. El resultado de estos objetivos se ven plasmados en los informes de gestión publicados y preservados en el museo.

El Dr. Lascano organizó el espacio físico del Museo y lo dotó de las primeras piezas: anatomías patológicas productos de las autopsias del Instituto de Maternidad; una pieza conservada en parafina denominada “El torso de la mujer con embarazo extrauterino casi a término” realizado por el Dr. Ara, antes de la fundación del museo. También de las maquetas de mármol y acrílico, las representaciones de órganos, sistemas, situaciones en porcelana antigua, resina sintética y celulosa.

En 1955 durante la Dirección del Profesor Doctor Julio Pereira, se dotó al museo de una importante biblioteca, que se ubicó al inicio en el despacho del Director. La misma se ha conservado y enriquecido hasta la fecha en el mismo espacio del museo.

La labor en el museo y la biblioteca fue continuada por todos los Directores del Instituto de Maternidad, el que cambia su nombre por el actual de «Hospital Universitario de Maternidad y Neonatología» en el año 1970.

A partir del 19 de Mayo de 2014 el «Museo de Anatomía Patológica Doctor José Clemente Lascano» del Hospital Universitario de Maternidad y Neonatología, dependiente de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba, cambia su denominación por el de “Museo del Niño y la Mujer” mediante la Resolución Decanal N. 1646/2014.



Objetivos y funciones

Siguiendo los principios de la Institución en la que se encuentra inserto el museo continúa con los objetivos de:

- Al ser un museo inserto en un Hospital escuela en el cual pasan alrededor de 600 alumnos universitarios por año para su formación nuestro Museo brinda la posibilidad de enseñarles y formarlos a través del mismo.
- A su vez recibimos visitas de alumnos de distintas escuelas secundarias que estén interesados en la temática. Ya sean colegios de la zona o de otras localidades cercanas. Y de público en general. Nuestro museo está abierto a toda la comunidad.
- Ser la Institución encargada de adquirir, organizar, exponer, conservar, proteger y difundir el patrimonio del cual es guarda y custodia, en las temáticas del niño y la mujer.
- Contribuir a la formación científica de los alumnos universitarios que cursan las especialidades impartidas por esta unidad hospitalaria.
- Propiciar la continua investigación científica.
- Velar por la divulgación de los resultados de estas investigaciones científicas a toda la comunidad en general.

Para alcanzar estos objetivos se realizan las siguientes actividades:

1. Coleccionar:

La colección es el instrumento de enseñanza más valioso del museo y en muchos casos, su razón de ser.

2. Conservar:

El museo tiene como tarea fundamental velar por su colección. Esto abarca desde el mantenimiento físico, la seguridad o forma de protegerlos, y registrarlos para garantizar que los objetos no se pierdan ni se deterioren.

3. Exhibir:



El museo pone a la disposición del público su colección, debidamente conservada, y proporciona información sobre la misma, producto de sus investigaciones.



Fig. 1. Utero parafinado por el Dr. Pedro Ara

4. Educar e investigar:

Dentro del contexto museístico, la enseñanza se lleva a cabo por medio de la colección, utilizando como instrumento la observación crítica. Este tipo de enseñanza práctica, complementa la teórica y permite que el visitante deduzca información del objeto en sí, directamente.

La colección sirve de herramienta a la investigación, que tiene como meta descubrir la mayor cantidad de información posible sobre los objetos que componen el acervo. Esta labor repercute en la función educativa, puesto que el público se beneficia al recibir información más acertada.

Colecciones

El museo posee 14 armarios que contienen aproximadamente:

- 400 preparados: en su mayoría piezas anatómicas patológicas (formolizadas o parafinadas) que representan todas las patologías humanas en su evolución natural y patologías extintas. Estas últimas son piezas únicas recuperadas o donadas.
- 12 maquetas (piezas o moldes de porcelana antigua, resina sintética, celulosa, cera y yeso o silicona). Representan órganos, sistemas o situaciones como partos y alumbramientos.
- 5 maquetas realizadas en mármol y acrílico, que representan el desarrollo embriológico, el desarrollo del óvulo humano, traídos por el Dr. Prof. José Clemente Lascano desde París, durante su viaje a Francia. Todos son utilizados como instrumentos de docencia.
- Aparatos e instrumentos antiguos utilizados desde su inicio por el Instituto de Maternidad tanto en la especialidad de obstetricia como ginecología.



Fig. 2: Vitrinas con preparados

Actividades regulares

- Planificación y programación de las distintas actividades a desarrollar.
- Recuperación y adquisición de nuevas piezas para el museo.
- Atención al público.
- Mantenimiento y Preservación de las piezas del museo según las distintas técnicas.

- Exposiciones culturales, muestras alusivas y otras actividades.

Otras actividades

- Conferencias y charlas debates destinada a la comunidad.
- Campañas de salud.
- Talleres de promoción
- Coordinar actividades con los otros museos de la UNC

Director y Responsables

Director del Museo y Hospital: Prof. Dr. Otilio Daniel Rosato

Control y asesoramiento de actividades y programas del Museo: Funes M. Laura

Mantenimiento y preservación del Museo: Pablo Cortez

Divulgación

