

PLATO DEL BIEN COMER MAYA PARA PERSONAS VIVIENDO CON DIABETES EN COMUNIDADES RURALES DE YUCATAN, MEXICO

Pavía Ruz N¹, Cabrera Araujo Z², Briceño Ancona M², Vera Gamboa Ligia¹

¹Centro de Investigaciones Regionales "Dr Hideyo Noguchi" y ²Laboratorio de evaluación nutricional de la Facultad de Medicina .Universidad Autónoma de Yucatán

Antecedentes: La diabetes mellitus, es una enfermedad crónica que no diferencia sexo, nivel socioeconómico y cultura, es un padecimiento que afecta áreas urbanas y rurales también, en México se le considera una epidemia y el estado de Yucatán ocupa uno de los primeros lugares siendo las comunidades rurales mayas las más vulnerables al recibir poca información o sin considerar las costumbres y la cultura, para ello es necesario el diseño de herramientas para poder orientar a la población en cómo alimentarse mejor con la utilización de recursos disponibles en sus comunidades, y que no afecten la economía y agraven la situación familiar.

Objetivo general: Diseñar un instrumento para proporcionar orientación alimentaria a las personas diabéticas de la comunidad de Yaxhunah Yucatán,

Material y método: se diseñó el plato del bien comer maya para personas diabéticas que incluyera alimentos de la región con índice glucémico bajo, que fueran de bajo costo y que no modificaran mucho el estilo de vida y de la cultura. Con tres grandes grupos de alimentos, principalmente que se consumen desde nuestros antepasados y con un anexo con la terminología maya, esta información se obtuvo de un diagnóstico de la población así como de entrevistas con grupos focales.

Resultados el plato está diseñado con dibujos de la flora y la fauna de la región, con los colores que determinan los grupos de alimentos, con una simbología maya y con los nombres comunes para la población,

Conclusiones:

El plato tendrá mucha aceptación por parte de las comunidades ya que no se rompe el esquema de la cultura y tradición con respecto a la alimentación, proporciona ideas de combinación de alimentos de bajo costo y eliminando alimentos que por ser industrializados y de alto índice glucémico agravan el problema de la diabetes.