



**Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez
Altúzar**

**Nombre del profesor: Vázquez Pérez Alfredo
Agustín**

**Nombre del trabajo: Reporte de lectura de
Paracelso**

Materia: Toxicología de los alimentos

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3ª cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de mayo de 2020.

Todos hemos escuchado la famosa frase “todo en exceso es malo” o visto en comerciales de televisión esta también “evita el exceso”, ¿por algo es que nos dan esta recomendación todo el tiempo no? La mayoría de ocasiones escuchamos esto de nuestros padres que son los que más se preocupan por nosotros y siempre ven por nuestro bienestar, pero, ¿qué hacemos? Siempre los tomamos a “locos” o hacemos caso omiso a todo lo que nos dicen, o sea nos entra por un oído y nos sale por el otro. Ahora me doy cuenta de lo importante que es investigar a cerca de todo y que esas frases están muy acertadas, y vaya que esto está demostrado desde hace ya varios siglos y no por cualquier persona, fue por un gran médico, el señor Paracelso, basándome en su carrera, de su frase más célebre y de conocimientos empíricos, redactare mi punto de vista a cerca de como un alimento puede perjudicar o mejorar nuestra salud así que, vamos por ello.

Paracelso fue un médico, alquimista y astrologo suizo, él siempre decía que un médico debía ser una mente brillante y que la medicina tenía 4 pilares que eran la astronomía, las ciencias naturales, química y el amor, y vaya que tenía razón. Paracelso es considerado como el padre de la toxicología y su frase más conocida es esta: “Todas las sustancias son venenos, no existe ninguna que no lo sea. La dosis diferencia un veneno de un remedio”. En pocas palabras la dosis hace al veneno. Esta frase es usada comúnmente en el ámbito científico, ya que ellos confirman o hacen referencia a que la toxicidad de un compuesto químico, independientemente a que provenga de una planta natural o haya sido fabricado en un laboratorio, depende de la dosis con la que este sea suministrado y esto incluye al igual a los alimentos. El concepto de dosis hace referencia a la cantidad de sustancia administrada o absorbida por un individuo en proporción a su peso o volumen corporal, con esta definición la frase de Paracelso cobra aún más sentido.

Cuando ingieres una sustancia en una cantidad por debajo de determinada dosis los efectos en nuestra salud pueden ser buenos o incluso no existir, pero si sobre pasamos esa cantidad, los efectos en nuestro organismo pueden llegar a ser devastadores. Tenemos múltiples ejemplos de esto, sabemos que los antibióticos los usamos para contrarrestar alguna patología, pero esto no quita el hecho de que pueda perjudicarnos de una forma u otra, si es un medicamento tomado el exceso puede afectarnos en deteriorar a nuestro sistema digestivo, también si el medicamento es muy fuerte y no comemos algo antes de tomarlo, al igual puede dañarnos el estómago. Otro ejemplo en cuanto al daño de los medicamentos a nuestro cuerpo, es el consumo excesivo de analgésicos, es cierto nos calma diferentes tipos de dolor, pero a la larga el daño que nuestros riñones sufren a causa de ellos puede ser mortal.

Dejando a un lado a las medicinas, ahora me enfocaré en los alimentos que es lo que más nos concierne, hoy en día la industria alimentaria ha hecho uso de los recursos químicos para “mejorar” la calidad de los alimentos, lo pongo entre comillas porque no siempre se mejoran, al contrario los terminan haciendo dañinos para nuestra salud, un claro ejemplo son los alimentos transgénicos que comúnmente encontramos en los súper mercados, como son frutas, verduras y

alimentos de origen animal, son inyectados con hormonas para acelerar su desarrollo, aumentar la producción e incluso aumentar el tamaño, todo esto con fines únicamente financieros dejando a un lado lo más importante que es el valor nutricional, si bien consumir esos alimentos de manera esporádica no traen tantos efectos negativos a nuestra salud, pero la ingesta constante de ellos vaya que será perjudicial. Mencionando la palabra toxicidad, pueden entrar los alimentos enlatados, que son los causantes de intoxicaciones en nuestro organismo, dando como resultado ronchas por todas partes de nuestro cuerpo con una comezón muy molesta. No puedo dejar a un lado a los famosos embutidos en cualquiera de sus presentaciones, jamón, salchicha y chorizo, estos alimentos son procesados de tal manera que son grandes causantes de cáncer de estómago y de colon, por lo que su consumo debe ser muy poco habitual.

Algo que es muy controversial es la industria de los suplementos, que si son malos o no, la respuesta es la obvia, en exceso lógico que será dañino, los suplementos alimenticios son un complemento a nuestra dieta diaria, pero debe ser suministrada por un profesional, de acuerdo a nuestras necesidades proteicas y en general para cubrir nuestros macronutrientes, pero su ingesta si debe ser controlada rigurosamente, ya que el exceso de calcio y magnesio puede formar oxalatos de los mismos en nuestros riñones, coloquialmente mejor conocidas como "piedras".

Para finalizar este tema algo controversial, puedo decir esto, comamos de todo un poco, la sociedad y el tiempo en el que vivimos hoy en día está repleto de alimentos procesados y es inevitable el negarnos un gustito de vez en cuando, a menos que seamos fisicoculturistas o vegetarianos dejaríamos de comer todo eso, pero seamos realistas nadie puede escaparse de una golosina, una pizza o un helado, pero todo con medida y esporádicamente, recuerda que tú eres el responsable de tu salud y el único que puede mejorar o empeorar ese aspecto de tu vida, así que se responsable contigo mismo y come sanamente.

BIBLIOGRAFÍA

Anónimo. (2019). ATSDR. Recuperado de: https://www.atsdr.cdc.gov/es/training/toxicology_curriculum/modules/1/es_lecturenotes.html, el 16 de mayo del 2020.

Anónimo. (2020). NEWS Mundo. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44854542>, el 16 de mayo del 2020.