



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

**Nombre del profesor: Venegas Castro María de  
los Ángeles**

**Nombre del trabajo: Ensayo unidad IV**

**Materia: Epidemiología**

**Grado: 6º cuatrimestre**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de julio de 2021.

La alimentación está jugando un papel cada vez más importante a nivel mundial, hoy más que nunca se está promoviendo la salud a través de la alimentación en todos los medios de comunicación, como son redes sociales, radio, televisión y revistas. Con la actual pandemia que estamos viviendo el consumo de alimentos saludables ha tomado un mayor auge y es de vital importancia para fortalecer a nuestro sistema inmunológico y no solo eso, el usar a los alimentos densos en nutrientes como medicina preventiva ante cualquier enfermedad se está haciendo más popular cada día, con esta tendencia de comer más sano y consumir productos más saludables, también es necesario estar informado y conocer qué tipo de ingredientes forman a los alimentos que consumimos en nuestro día a día, como son los alimentos procesados o empaquetados. Además, la decisión que cada grupo de personas o comunidad en general tome acerca de que alimentos van a abastecer a la población considero que algo que únicamente puede regularse en pueblos con una cantidad mínima de personas, sin embargo, existen lugares en donde se establece que alimentos van a consumirse y se vuelven únicos y exclusivos y no se les permite adquirir los alimentos por decisión propia.

La investigación científica acerca de la ingesta de alimentos ha despertado un gran interés en el mundo de la salud, la razón es muy obvia y puedo hacer uso de la frase popular “somos lo que comemos” y la verdad es que esta frase no está para nada lejos de la realidad, ya que los hábitos alimenticios son los que dictaminan en mayor proporción el estado de salud que mantendremos a lo largo de nuestra vida, por lo que la ciencia en los últimos años ha hecho múltiples estudios para determinar las causas y el desarrollo de las enfermedades a través de la alimentación, como son la frecuencia de consumo de ciertos alimentos, la cantidad de consumo al día de los mismos y la calidad de nutrientes que estos aportan o si son mera comida perjudicial para nuestra salud, estos estudios aunados con otros como el estrés, factores genéticos, calidad de vida, actividad física, etc.; han ayudado en gran manera a determinar muchos factores que llevan a nuestra salud a mejorar o a deteriorarse con el paso del tiempo.

Ahora en cuanto a la valoración nutricional de una persona se ve más en el campo de trabajo de la nutrición clínica, se evalúan aspectos como el recordatorio de 24 horas, frecuencia de alimentos, horarios de comidas, calidad de los alimentos y tipo de dieta que lleva un individuo y de ahí se parte para conocer la calidad de alimentos de la persona.

En cuanto a la soberanía alimentaria se hace referencia al derecho que tiene un determinado grupo de personas, comunidad o pueblo para la producción, distribución y consumo de alimentos teniendo como base un producción pequeña o mediana de los mismos. Sin embargo, no solo se refiere a la disponibilidad de los alimentos, sino que también se toma en cuenta el método de producción y origen de dichos alimentos, la calidad es muy importante. Un pueblo con soberanía alimentaria también está dispuesto a una ruptura entre la

organización de los mercados agrícolas y financieros que la OMS pone en práctica.

Los alimentos procesados son aquellos que han soportado cambios o han pasado por algún grado de procesamiento industrial para que los podamos consumir. El procesamiento de alimentos hace que podamos consumir un sinnúmero de alimentos que sin esta técnica sería imposible poder ingerirlos, esta técnica nos permite poder consumir alimentos de temporada durante todo el año. El procesamiento de alimentos no es precisamente malo, ya que con diversos métodos se mejora la seguridad de los alimentos. Por ejemplo, los tratamientos a temperaturas elevadas destruyen las bacterias nocivas; algunos aditivos impiden que las grasas entren en descomposición o que se desarrollen hongos y bacterias nocivas, y el envasado ayuda a prevenir la manipulación indebida de los alimentos.

No obstante, hoy en día la mayoría de los alimentos que consumimos en nuestro día a día son alimentos muy procesados, por ejemplo, las galletas, los dulces, las patatas chips, los cereales, los embutidos, etc.; y alimentos ultra procesados como es el caso de los alimentos y otros platos listos para introducir en el microondas, por ejemplo, las pizzas congeladas, el consumo habitual de estos alimentos genera un riesgo muy grande para nuestra salud, sin embargo tampoco se deben satanizar, ya que su consumo esporádico no genera riesgo para la salud.

Con todo lo mencionado anteriormente es claro que el consumo de alimentos saludables y densos en nutrientes siempre van a ser la mejor opción para una buena calidad de vida y por ende un estado de salud óptimo, basar la dieta en frutas, verduras, legumbres, granos integrales, carnes magras y grasas saludables siempre serán las recomendaciones para mantener un equilibrio en nuestra vida y nuestra salud, como mínimo el 80% de nuestra alimentación diaria debe ser de alimentos naturales y nutritivos y el otro 20% puede ser a elección propia, por ejemplo, un chocolate, helado o pan, sin embargo, si una persona ya padece alguna enfermedad diagnosticada y tiene un control con medicamentos, debe basar su dieta tomando en cuenta esa enfermedad y el medicamento consumido para lograr un correcto balance y mejorar o mantener el estado de salud de una persona.

El balance energético juega un papel muy importante a la hora de una alimentación equilibrada y un correcto manejo del peso corporal para evitar sobre peso u obesidad, si bien no hay que obsesionarse con las calorías, pero si se deben tener en cuenta y sobre todo comer en porciones adecuadas y moderadas siempre será lo ideal. Tratar que en cada tiempo de comida se incluya cada tipo de nutriente y haya un balance entre la cantidad y calidad de los alimentos. El consumo de agua constante también es un parámetro importante para que el cuerpo lleve a cabo sus funciones vitales de manera adecuada, debemos

mantenemos hidratados todo el tiempo para mantener un nivel de energía adecuado sumada a la energía que los alimentos nos proporcionan.

Otro punto que quiero recalcar es que cuando se mantiene un control en lo que se come, se puede mantener un control en distintas áreas de nuestra vida. El comer sano te brinda muchísimos beneficios tanto a la salud física como a la salud mental, por lo que tener hábitos alimenticios saludables es esencial para una vida plena, además de sentirte bien también te hace lucir bien físicamente. Un cambio significativo es el de cambiar la lista del súper, priorizar las verduras y frutas, carnes magras, cereales y panes integrales y consumir semillas puede ser un buen inicio en el cambio de hábitos alimenticios, además que las técnicas culinarias de los alimentos sean a vapor, asadas, salteadas y horneadas puede mejorar la adherencia a este nuevo estilo de vida.

El mantener una dieta equilibrada es clave para que tengamos un estado de salud óptimo, no hay que obsesionarse con la comida, sino que debemos aprender a comer, hoy en día existe muchísima información sobre alimentación saludable y productos empaquetados de calidad, además de múltiples recetas saludables para hacer más fácil este proceso. La situación a nivel mundial en cuanto a obesidad y sobre peso esta cada día acabando con la vida de las personas ya que esta condición conlleva a múltiples enfermedades crónicas degenerativas, y no solo eso, sino que el hecho de no tener una alimentación saludable trae consigo muchas enfermedades de la misma índole, por lo que si es necesario que hagamos conciencia de que comemos y como queremos vivir.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

Anónimo. (2019). Valoración de la ingesta dietética. SCIELO. Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-62552017000400228#:~:text=La%20valoraci%C3%B3n%20de%20la%20ingesta,%2C3%2C4%2C5](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552017000400228#:~:text=La%20valoraci%C3%B3n%20de%20la%20ingesta,%2C3%2C4%2C5). El 30 de julio del 2021.

Anónimo. (2019). Soberanía alimentaria. Amigos de la tierra. Recuperado de: <https://www.tierra.org/soberania-alimentaria/> el 30 de julio del 2021.

Anónimo. (2018). ¿Qué son los alimentos procesados? Alimentos procesados. Recuperado de: <https://alimentosprocessados.com.br/es/alimentos-processados-o-que-sao.php> el 30 de julio del 2021.