



Ensayo

Nombre del Alumno: Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz

Nombre del tema: Afecciones por malos habitos alimenticios

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6to

Comitán de Domíngue, Chiapas. A 8 de Julio 2023

Afecciones por malos hábitos alimenticios

Desde pequeños, nos han inculcado a tener una buena alimentación para poder tener un estilo de vida equilibrado, sin embargo, no le hemos dado la suficiente importancia a lo que comemos, pues más allá de la alimentación que debemos tener en casa, estamos acostumbrados a ingerir alimentos fuera de ella, y que, en su mayoría, contienen excesos de ingredientes que son dañinos para la salud.

De acuerdo la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2018), en México del total de adultos de 20 años y más, 39.1% tienen sobrepeso y 36.1% obesidad (75.2%), mientras que en el caso de los niños de 0 a 4 años 22.2% tiene riesgo de sobrepeso y los de 5 y 11 años 35.6% muestran esta condición.

Nuestro cuerpo siempre reacciona a estímulos y a las acciones que provocamos en ellas. Es notable, de que si consumimos alimentos que dañan nuestro organismo, este reaccione a lo que le estamos dando, y puede que no sea en ese momento, si no que sea de forma gradual, iniciando quizá, con el aumento de peso, y esto provoque una dislipidemia y finalmente, presente enfermedades cardiovasculares.

“La nutrición es un factor clave en la prevención de la enfermedad cardiovascular, la dieta mediterránea o dietas de bajo índice glucémico son opciones óptimas, mientras que las dietas bajas en grasa, además de ser muy difíciles de mantener en el tiempo, no han demostrado ser útiles en la prevención de la enfermedad cardiovascular.” (Antología, 2023).

Desgraciadamente, para la sociedad, es más fácil ingerir alimentos que desarrollar actividad física. Incluso, desde pequeños, se inicia el consumo de alimentos conocidos coloquialmente como “chatarras”, y aquellos que nos proporcionan un beneficio a nuestro cuerpo, no son del agrado, como las frutas y verduras, que de acuerdo a sus propiedades, generan un beneficio a la persona.

El dejar pasar esta información, que realmente es relevante y constante a través de diferentes medios, puede provocar efacciones como la arteroscleorosis, un padecimiento que se da por la acumulación de elementos como el colesterol, las grasas, entre otras, que se quedan dentro de las arterias y paredes, denominadas placas, lo que evita el correcto flujo sanguíneo.

Si bien, la dislipidemia es uno de los factores que provocan la arteroscleorosis, no es el único factor, pues padecimientos como la hipertensión arterial, la diabetes, el tabaquismo, por mencionar algunos, también generan en las personas afecciones con diferentes consecuencias, pero es importante mencionar que este padecimiento no tiene cura, únicamente podemos detener el desarrollo para que no avance pero ya no hay un retroceso.

No es difícil poder evitarlo, no es complejo poder tener hábitos alimenticios correctos, tener una rutina activa, pues si hacemos todo lo contrario es más fácil su aparición. No consumir grasas saturadas, buscar evitar la aparición de la dislipidemia secundaria, para poder prevenir.

Ahora, si no se ha prevenido, y se hace presente, es necesario mencionar que si existen medicación para el control, sin embargo, también es importante mencionar que las acciones con las que se pudieron prevenir, también se ejecutan como un control. Es decir, actividad física, buena alimentación con una dieta saludable, dejar de fumar, si es el caso.

En conclusión, Es necesario que pongamos atención a lo que nuestro cuerpo nos dice, pero aún más importante poder tomar en cuenta la revisión e intervención temprana de padecimientos con chequeos para que no lleguemos a alteraciones que pueden llegar a ser irreversibles. La actividad física será necesaria, por lo que no hay que esperar a tener arteroscleorosis para poder actuar, fomentemos un

habito más saludable, que sin lugar a duda, los únicos beneficiados seremos nosotros.

Referencias:

Antología proporcionada por docente.

Procuraduría Federal del Consumidor. (s/f). *Obesidad y sobrepeso. Menos kilos, más vida.* gob.mx. Recuperado el 8 de julio de 2023, de <https://www.gob.mx/profeco/documentos/obesidad-y-sobrepeso-menos-kilos-mas-vida>