

Ricardo Alonso Guillén Narváez

**Lic. Daniela Monserrat Mendez
Guillen**

Ensayo

Nutrición



Tercer semestre

“A”

Nutrición clínica

El conocimiento acerca de la nutrición es algo que sin lugar a duda ha estado lejos de los temas de conservación en nuestra sociedad, siempre pareciendo como algo incognito y del cual existe muchísima desinformación que ha ido existiendo al transcurrir los años. Es por ello que en este ensayo se pretende abarcar temas de valiosísima utilidad, desenmascarando algunos mitos e incluso otorgando algunas indicaciones necesarias acerca del consumo que debe llevar una persona para mantenerse “sana”, y ¿por qué no? Hablar un poco de cómo ha sido la “nutrición” de nuestra sociedad mexicana a lo largo de la historia.

Es algo difícil imaginar cómo ha sido la historia de la nutrición pero a la vez simple entender cómo ha sido la raíz de todos los conocimientos que tenemos acerca de la nutrición, los cuales han partido desde el punto de las enseñanzas y creencias que tenían nuestros antepasados, por obvias razones toda esta información ha sido concebida de manera empírica, y siendo totalmente honesto esto a hasta cierto grado es entendible puesto que no existían los conocimientos ni el avance tecnológico que tenemos hasta hoy en día o en dado caso no se tenía acceso a ese tipo de información por ende hacía muchísimo más difícil tener una “alimentación adecuada”, lo cual de una u otra manera llevaba a tener ideas erróneas sobre cómo debe ser la nutrición en una persona, un ejemplo de ello y que todavía es muy recurrente en la actualidad, es cuando se hablaba de los niños y cómo se creía que un niño entre más comiera y más “gordito” estuviera, este gozaría de una mejor salud y se consideraría más “sano”, a comparación del otro extremo en él que se podía encontrar a niños delgados o como coloquialmente se dice “flacos” “escuálidos”, los cuales por tener una complexión física más delgada, se les consideraba niños “enfermos”, niños “insanos”, creando así mitos que han permanecido por varios años, pero si somos rigurosos en ambos casos hay que

entender que parten desde ideas erróneas, con el simple hecho de pensar que cada persona cuenta con necesidades energéticas distintas por lo tanto la ingesta de cada uno varía.

Si bien es cierto que la nutrición es un mundo extenso de conocimientos, hay que prestarle la atención adecuada y todo esto con el fin de reducir los problemas alimenticios que carga nuestra sociedad, porque la nutrición clínica no se basa únicamente en hacer una dieta y ya, sino que es toda una experiencia en la cual se brinda un acompañamiento al paciente donde el profesionalista buscar mejorar la alimentación adecuándose a las necesidades del paciente y sobre todo siendo consciente de la situación que vive la persona que llega al consultorio. Pero para que todo esto sea posible es necesario que se conozcan los principios básicos de la nutrición, como, por ejemplo como es el proceso de digestión dando su inicio en la boca y como interviene todo el aparato digestivo (las diversas enzimas que van participando y el movimiento que lleva el alimento), así como la transformación que va sufriendo a través del metabolismo para convertirse en la energía que necesita el cuerpo de una persona, además hay que destacar la importancia de realizar de la manera adecuada la masticación de alimentos durante todo este proceso, el cual se puede ver en las personas las cuales no cuentan con las piezas dentales afectando con ello de manera circunstancial todo este fenómeno indispensable para el bienestar del ser humano. Otro ejemplo de ello es el consumo de sustancias grasas, vitaminas, los cuales hay que recalcar que también es importante y necesario el conocer cada uno de ellos y en que familia de alimentos podemos encontrar cada uno de estos. Así como el conocer de esto nos brindara mejor entendimiento en cada situación que los pacientes nos presente, así también la facilidad para comunicarnos y explicarnos ante pacientes y familiares y con ello dar

un acompañamiento adecuado que nos ayudara a una dieta adecuada y con ello pacientes sanos o con mejor control de comorbilidades.

Hablar de nutrición es algo fundamental para nuestro país ya que es uno de los principales países con mayor tasa de obesidad, sin predominio de edades, trayendo con ello que la mayoría de comorbilidades inician a edades mas temprano, ya que si recordamos la obesidad o desnutrición es un factor de riesgo y detonador de muchas enfermedades crónicas, es por ello la importancia de dar a conocer a los pacientes y comunidad en general la necesidad de reajustar el tipo de alimentación actual en nuestro país, con ello disminuir lo que en la actualidad por el estilo de vida se implementado “la comida rápida” altas en grasas saturadas, esto jugando un papel en contra a nuestra salud. Como personal de salud es importante informar y actuar con el ejemplo sobre esta situación la cual se le ha dejado de dar la importancia necesaria, siendo un pilar importante en los tratamientos de enfermedades ya mencionadas, por ello el incitar a iniciar una cultura de alimentación adecuada y balanceada acompañada siempre de personales con conocimiento en este nivel, esperando poco a poco este estilo de vida se implemente para bienestar y salud de nuestros pacientes y resto de país.