

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**EDUCACIÓN EN LA NUTRICIÓN**

**ENSAYO**

**“PROBLEMAS NUTRICIONALES EN LA SOCIEDAD ACTUAL Y SU  
RELACION CON LOS ESTILOS DE VIDA, Y HABITOS ALIMENTARIOS”.**

**DOCENTE: PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIÉRREZ.**

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA.**

**DICIEMBRE, 2023**

**“PROBLEMAS NUTRICIONALES EN LA SOCIEDAD ACTUAL Y SU RELACION CON LOS ESTILOS DE VIDA, Y HABITOS ALIMENTARIOS”.**

Me gustaría comenzar esta primera línea de introducción citando una frase que leí hace tiempo de autor desconocido: *“No es el peso que pierdes, es la vida que ganas”*. Actualmente nos enfrentamos a una vida moderna, una vida industrializada, una vida de caos y estrés constante, todo va rápido y las emociones también, sin embargo encontrar el balance en ese caos es una solución, inclusive más que hace décadas, se debe priorizar en alimentos de calidad, en la calidad de nutrientes, en priorizar que no somos lo que comemos, en realidad somos lo que absorbemos. Se considera a la obesidad como un problema de salud pública mundial, donde México encabeza la lista de primer lugar en obesidad infantil y en obesidad de adultos Estados Unidos, con grandes consecuencias médicas y repercusiones en la salud individual y colectiva, recuerdo una película de los 2008 escrita por Andrew Stanton, llamada ‘Wall-E’, donde el mensaje en ese tiempo ya era claro, más que un presagio era una alerta de lo que los humanos estamos haciendo con el planeta y también de que estamos haciendo con nuestro cuerpo, como estamos modificando los años de evolución y atrofiando nuestro metabolismo, resistencia a la insulina, desbalance hormonal, enfermedades coronarias y de hipertensión arterial, enfermedades en la vesícula, enfermedades autoinmunes e inflamatorias por citar algunas, en este presente ensayo se abordará los problemas nutricionales en la sociedad actual y la relación con los estilos de vida y los hábitos alimentarios.

La población mundial actual presenta grandes desafíos, enfermedades crónicas que hace décadas no se escuchaban con tanta incidencia ni a tan temprana edad como es ahora con la población infantil y adolescente en México; donde observamos obesidad y diabetes en jóvenes. El ser humano, el homínido ancestral, pasaba horas de ayuno, buscando alimentos, primero consumió frutas y bayas, después carne gracias al hecho de poder cazar animales, perfeccionando sus técnicas de caza

gracias a la observación, mejoría de sus utensilios y uso del fuego; se asentó y se volvió sedentario, pero su instinto biológico seguía atraído por alimentos con alto contenido en grasas y proteínas, en dado caso de volver a pasar hambre, tener estas reservas de depósitos de grasa; el cerebro humano ha evolucionado y le sigue confiriendo un valor alto a los productos que contienen sal, azúcar, grasa; grandes cantidades de calorías ingeridas que antes hubieran sido necesarias para poder luchar en la prehistoria, sin embargo hoy no se requiere ese exceso de calorías y quiero mencionar a un historiador Israelí, Yuval Noah Harari en un libro de Sapiens que recién leí, el menciona información de la domesticación del trigo, está gramínea anual, que hace diez mil años solo era una hierba situada en una zona lejana y aislada de oriente medio, que actualmente es consumida en gran cantidad de alimentos, Yuval menciona que esto es la causa de una gran parte de nuestras desgracias individuales y colectivas, antes el ser humano contaba con una gran variedad, diversidad de fuentes de alimentos y todo se consumía fresco, lo que quiero resaltar es que la sociedad actual consume harinas refinadas en exceso al igual que los ultraprocesados también por que es adictivo, la industria alimenticia se sabe vender y tienen áreas exclusivas a generar productos que sean consumibles altamente adictivos, modificando el sistema de recompensa en el cerebro y generando adicciones, es por eso que vemos tantos casos de sobrepeso y obesidad, enfermedades inflamatorias, colón irritable, por el consumo de estos alimentos que son pobres en vitaminas y minerales, en fibra que es prebiótica (el alimento para nuestras bacterias benéficas) y bacterias próbicas, en macronutrientes indispensables, como son las proteínas, los lipidos y los carbohidratos pero provenientes de buenas fuentes, estas enfermedades comienzan desde la infancia y que están fomentadas por los hábitos alimenticios en un determinado contexto social, familiar y cultural, es un común denominador que en países industrializados, donde la comida procesada y ultraprocesada es la más consumida, el típico fast-food que está al alcance de un click, a tan solo unos minutos de bocados, a tan solo unas instancias de generar dependencia por estos alimentos y no es culpa solo de individuos, países como nuestro vecino EU, normalizaba en su guía alimentaria, en su pirámide alimenticia, los productos mencionados procesados y comida chatarra, México al ser un país vecino y con mucha influencia de productos

provenientes de más países industrializados, sumando la dieta de la milpa y el consumo excesivo de productos con gluten, el uso de aceites vegetales altamente inflamatorios: canola, soya, girasol; además de malas regulaciones en las instituciones dentro del sector alimenticio en escuelas, que se venden desde el kínder, hasta el grado de estudios superiores, productos de está índole, un claro ejemplo por mencionar es los alimentos que se encuentran disponibles en nuestra cafetería de la Universidad del Sureste UDS, pareciera mínimo el efecto, pero sumando todos los días de clases y laborales, en donde el desayuno de los y las estudiantes, así como de catedráticos, consiste en una Sopa Maruchan marca Nissin, repleta de aditivos y harinas refinadas, como potenciador de sabor el glutamato monosódico (sabor umami) que lo hace potencialmente adictivo, menciono dicho ejemplo, por qué eso ocurre en una universidad pequeñita del sur, sin embargo no es un efecto aislado, ocurre en todo el país, México estos años ha presentado mayor incidencia en obesidad, de acuerdo a las cifras que he leído en la página del gobierno del sector salud, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad, como sabemos, esta enfermedad se asocia principalmente con la diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero también con trastornos óseos y musculares y algunos tipos de cáncer. Estos hábitos alimenticios poco saludables, aunado a un nulo o precaria actividad física, incrementa los factores para padecer enfermedades, como observamos el estilo de vida, la gestión del estrés y el exceso de comida procesada y ultraprocesada es el común denominador hoy en día.

En conclusión se destaca la importancia de un buen manejo de gestión de emociones, que es uno de los factores detonantes en la ingesta de calorías excesivas de los alimentos, se destaca también en modificar y mantener buenos hábitos alimenticios a pesar de que se haya crecido y desarrollado en contextos no tan saludables en la alimentación familiar, las elecciones son día a día y repercute en la calidad de vida del futuro y pronóstico de vida, el no desarrollar enfermedades crónico degenerativas y dolencias; así mismo se hace incapié en promover y mantener una actividad física, el cuerpo está diseñado para hacer ejercicio en su biomécanica; puede mejorar la calidad de vida; es indispensable como futuros profesionales de la salud,

especialistas en nutrición fomentar estas prácticas que también van de la mano con otros profesionales de la salud, así los futuros pacientes y población en general puedan desarrollar un camino de buenos hábitos alimenticios y prevención de enfermedades.

## BIBLIOGRAFÍA

Yuval Noah Harari. Sapiens. De animales a dioses: Breve historia de la humanidad.  
Barcelona, Editorial Debate, 2015.