



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Brayan Henry Morales Lopez*

*Nombre del tema: La Nutrición Debe Ser una Prioridad*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Nutrición*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*Tercer Semestre*

La nutrición es fundamental para el bienestar de los seres humanos. El cuerpo depende de los alimentos que consumimos para obtener energía, mantener funciones vitales y prevenir enfermedades. A pesar de los avances en la ciencia de la nutrición, sigue existiendo confusión respecto a cómo los alimentos impactan en la salud. Una dieta balanceada y adecuada es esencial para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida. Un principio clave en nutrición es que los alimentos no solo aportan nutrientes, sino que también juegan un papel crucial en la prevención de enfermedades. Las dietas ricas en frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables han demostrado tener efectos protectores contra diversas enfermedades. Por ejemplo, la dieta mediterránea, caracterizada por un alto consumo de aceite de oliva, vegetales y pescado, está asociada con una menor prevalencia de enfermedades cardiovasculares. Por el contrario, la falta de atención a la calidad de los alimentos puede tener consecuencias perjudiciales. Las dietas ricas en azúcares añadidos, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados están directamente relacionadas con el aumento de la obesidad, diabetes tipo 2 y la hipertensión. Esto demuestra que los hábitos alimenticios influyen directamente en la salud, y que es fundamental promover una educación nutricional adecuada desde edades tempranas. Es esencial que la dieta se adapte a las necesidades individuales, la alimentación debe personalizarse teniendo en cuenta factores como la edad, sexo, estado fisiológico y nivel de actividad física. Este enfoque permite satisfacer las necesidades específicas de cada individuo, lo cual es clave para mantener un estado de salud óptimo y prevenir deficiencias nutricionales. La nutrición adecuada es especialmente importante en poblaciones vulnerables como niños, mujeres embarazadas y ancianos. Durante el embarazo, por ejemplo, una nutrición deficiente puede afectar gravemente el desarrollo del feto y la salud de la madre. Del mismo modo, los adultos mayores deben cuidar su ingesta de nutrientes para evitar el deterioro físico y cognitivo. A pesar de la clara evidencia sobre los beneficios de una alimentación equilibrada, muchas veces no se le otorga la importancia debida. La industria alimentaria y las campañas de marketing promueven productos poco saludables, lo que complica la adopción de hábitos alimenticios beneficiosos. Por ello, es crucial que los gobiernos y las instituciones educativas además del sector salud deben implementar políticas que fomenten la educación nutricional y regulen la publicidad de alimentos no recomendables. Nosotros, como médicos, tenemos

que tomar el factor nutritivo como un aspecto fundamental en la práctica médica. Promover una alimentación adecuada no solo contribuye al tratamiento de enfermedades, sino que también es una herramienta poderosa para la prevención. Al integrar la nutrición en nuestras recomendaciones y prácticas diarias, podemos influir positivamente en la salud de nuestros pacientes, ayudando a prevenir enfermedades crónicas y mejorar su calidad de vida. Adoptar una alimentación equilibrada y personalizada contribuye a mantener un peso saludable, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida. Es necesario que tanto los individuos como las instituciones se comprometan a promover una cultura alimentaria consciente, reconociendo que la salud está directamente vinculada a la nutrición. La nutrición es fundamental para el bienestar de los seres humanos. El cuerpo depende de los alimentos que consumimos para obtener energía, mantener funciones vitales y prevenir enfermedades. A pesar de los avances en la ciencia de la nutrición, sigue existiendo confusión respecto a cómo los alimentos impactan en la salud. Para comenzar, es importante aclarar qué entendemos por dieta. La dieta se refiere al conjunto de alimentos que una persona consume a lo largo del día. A menudo, se confunde con un régimen restrictivo, pero en realidad, abarca todas las comidas diarias, sin importar el objetivo que se busque. Por ejemplo, una dieta puede incluir desde una comida equilibrada hasta una dieta específica para perder peso. Lo crucial es que sea equilibrada, completa y suficiente para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del individuo. Si descuidamos este aspecto, el cuerpo no obtiene los nutrientes esenciales, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y deficiencias nutricionales. Además, los sentidos juegan un papel crucial en nuestras decisiones alimenticias. La forma en que percibimos sabores, aromas, texturas y colores influye en lo que elegimos comer. Por ejemplo, en muchas culturas latinoamericanas, los sabores picantes son muy apreciados, mientras que en otras, como la mayoría de las culturas europeas, los sabores dulces predominan. Estas preferencias sensoriales pueden llevarnos a optar por alimentos que sean más o menos saludables. Comprender cómo los sentidos afectan nuestras elecciones alimenticias ayuda a los profesionales de la salud a desarrollar estrategias más efectivas para promover dietas equilibradas. En el contexto de una dieta saludable, es importante entender y conocer el papel de los macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes, como los hidratos de carbono, proteínas y grasas,

son esenciales para el suministro de energía. Por ejemplo, los hidratos de carbono, presentes en alimentos como el pan y la pasta, constituyen una gran parte de nuestras calorías diarias y son la principal fuente de energía para el cerebro. Las grasas, encontradas en alimentos como el aguacate y las nueces, también son importantes para proteger nuestros órganos y regular la temperatura corporal. Sin embargo, es importante consumirlas con moderación y preferir grasas saludables, como las insaturadas. Por otro lado, los micronutrientes, que incluyen vitaminas y minerales, aunque necesarios en menor cantidad, son igualmente esenciales. Las vitaminas liposolubles, como la vitamina A en las zanahorias y la vitamina D en los pescados grasos, son cruciales para la salud ocular y ósea, respectivamente. Las vitaminas hidrosolubles, como la vitamina C en los cítricos y las vitaminas del complejo B en los cereales, son vitales para el metabolismo y la reparación celular. La deficiencia en cualquiera de estos nutrientes puede llevar a problemas de salud serios principalmente la anemia. Sin embargo, cuando descuidamos la calidad de nuestra dieta y consumimos alimentos ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y productos ultraprocesados, los riesgos aumentan. Estos alimentos pueden contribuir a problemas de salud como la obesidad, la hipertensión y las enfermedades metabólicas. Por lo tanto, es esencial una educación nutricional adecuada para tomar decisiones alimenticias más conscientes. Estoy convencido de que la nutrición juega un papel fundamental en la salud. Una alimentación adecuada no solo nos ayuda a mantenernos saludables, sino que es clave para prevenir muchas enfermedades crónicas. Como médico, debo tomar el factor nutritivo como un elemento esencial en mi práctica diaria, promoviendo hábitos alimenticios saludables y ayudando a mis pacientes a prevenir enfermedades a largo plazo. Al fomentar la educación nutricional y personalizar las dietas, puedo contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida de muchas personas e iniciando principalmente en mi círculo social cercano.