

Relaciones complejas entre alimentacion, la dieta y el microbioma

Nombre del/a docente: Amairani De Jesus Arguello Barrientos

Nombre del alumno: Cesar Enrique Arevalo Gomez

Nombre de la materia: Nutricion

Fecha de entrega: 12/09/25

introduccion:

La dieta es un factor de riesgo en varias enfermedades médicamente importantes, incluyendo la obesidad, la enfermedad celíaca y los trastornos gastrointestinales funcionales. La modificación de la dieta puede prevenir, tratar o aliviar algunos de los síntomas asociados con estas enfermedades y mejorar la salud general. Es importante proporcionar a los pacientes recomendaciones dietéticas sencillas para aumentar la probabilidad de una implementación exitosa. Estas incluyen aumentar el consumo de vegetales, frutas y fibra, consumir fuentes de proteína magra para mejorar la saciedad, evitar o limitar severamente los alimentos altamente procesados y reducir el tamaño de las porciones para pacientes con sobrepeso u obesidad.

Desarrollo:

El artículo describe cómo la transición de la caza-recolección a la agricultura marcó un punto de inflexión en la evolución humana, permitiendo el desarrollo de sociedades complejas. Sin embargo, los avances tecnológicos recientes en la producción de alimentos han contribuido a la epidemia de obesidad en los Estados Unidos. Más de dos tercios de los adultos estadounidenses tienen sobrepeso u obesidad, lo que conlleva enormes costos médicos y económicos. La obesidad se correlaciona con los cambios en las prácticas de producción de alimentos y los patrones de consumo, con la mayoría de los estadounidenses consumiendo una dieta rica en alimentos procesados en lugar de alimentos saludables como frutas, verduras y proteínas magras.

Aborda la creciente prevalencia de la enfermedad celíaca y los trastornos gastrointestinales funcionales (TGIF), como el síndrome del intestino irritable (SII), y su relación con la dieta. Se destaca que la enfermedad celíaca ha aumentado significativamente desde la década de 1950, posiblemente debido a cambios en el procesamiento de los cereales. En cuanto al SII, se menciona que muchos pacientes identifican alimentos como desencadenantes de sus síntomas, y un estudio reciente sugiere que la eliminación de estos alimentos puede mejorar significativamente los síntomas.

patrones de consumo de alimentos:

También describe cómo los patrones de consumo de alimentos en los Estados Unidos han cambiado significativamente en las últimas décadas. Los avances en las tecnologías de procesamiento y conservación de alimentos, combinados con la incorporación de más mujeres a la fuerza laboral fuera del hogar, han llevado a una disminución en la preparación de alimentos en el hogar y a un aumento en el consumo de alimentos procesados. Aunque las mujeres siguen siendo tradicionalmente responsables de la adquisición y preparación de alimentos, la falta de tiempo ha impulsado la demanda de alimentos preparados con alto contenido calórico y bajo valor nutricional.

tendencias dietéticas actuales:

aborda las diversas percepciones y prácticas relacionadas con la dieta. Mientras que clínicamente se define como la ingesta total de alimentos, muchas personas la ven como una intervención a corto plazo para la pérdida de peso, a menudo con restricciones insostenibles. Para otros, como los celíacos, la dieta es una terapia médica esencial. Las elecciones dietéticas también están influenciadas por creencias sobre la salud, restricciones religiosas y preocupaciones éticas. A pesar del interés en usar la dieta para mejorar la salud, la mayoría de los estadounidenses no siguen una dieta saludable.

Dieta baja en carbohidratos y dieta baja en grasas:

describe dos tendencias dietéticas comunes: la dieta baja en carbohidratos y la dieta baja en grasas. La dieta baja en carbohidratos busca restringir la ingesta de carbohidratos a menos del 45% de las calorías diarias, pero su efectividad depende de la restricción calórica concomitante y de la diferenciación entre carbohidratos saludables y procesados. La dieta baja en grasas busca restringir la ingesta de grasas a menos del 20% de las calorías diarias, pero puede llevar a deficiencias de vitaminas liposolubles si no se reemplazan las calorías con alimentos nutritivos y se evita el consumo de azúcares refinados y alimentos procesados.

Conclusiones:

la dieta juega un papel crucial en la salud y el bienestar general, pero las tendencias dietéticas actuales a menudo están mal entendidas o mal aplicadas. La transición de patrones alimenticios tradicionales a un mayor consumo de alimentos procesados, junto con mensajes inconsistentes sobre nutrición, ha contribuido a problemas de salud como la obesidad, la enfermedad celíaca y los trastornos gastrointestinales funcionales. Tanto las dietas bajas en carbohidratos como las bajas en grasas pueden ser efectivas si se implementan correctamente, pero requieren una restricción calórica adecuada y la sustitución de alimentos procesados por opciones nutritivas como frutas, verduras y proteínas magras.

Además, las mujeres desempeñan un papel fundamental en la toma de decisiones alimentarias en el hogar, lo que las convierte en un objetivo clave para la educación nutricional.

Bibliografía

Pace, L. A., & Crowe, S. E. (2016). Complex relationships between food, diet, and the microbiome. *Gastroenterology Clinics of North America*, 45(2), 253–265. <https://doi.org/10.1016/j.gtc.2016.02.004>