

# #México necesita nutriólogos

Ramos Jiménez, Daniela

2020-09-03

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4745>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## #México necesita nutriólogos

Daniela Ramos Jiménez

Publicado en “E-Consulta”, el 03 de septiembre de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202009031259184943&temaid=11>

[946](#)

En las últimas semanas se han observado diferentes expresiones sobre la necesidad de un país más sano, más fuerte todo esto debido a tantas pérdidas de vidas humanas debido a las complicaciones por COVID 19, lo que ha vislumbrado la necesidad del país por más y mejores estrategias para el control de las principales enfermedades que aquejan a nuestro país.

No es para nadie un secreto que México es el país con la población con mayor índice de obesidad en el mundo tanto para los adultos y muy tristemente también para los niños, con lo cual es de explicarse la presencia tan alta de las llamadas enfermedades crónicas de las cuales las más frecuentes y dentro de las principales causas de muertes en el adulto es la presencia de diabetes y de hipertensión.

Según los datos de la Encuesta de Salud y Nutrición 2018 (ENSANUT 2018), el 10.3% de la población general presenta diabetes lo que representa que casi 8.6 millones de personas actualmente viven con diabetes cuando en el año

2012 eran 6.4 millones de personas. Y los números para hipertensión no son más alentadores puesto que según datos de esta misma encuesta para el 2018 la presencia de hipertensión es del 18.4% lo cual representa 15.2 millones de personas, mientras que en 2012 era del 16.6% (9.3 millones de personas) y si lo pensamos en nuestras familias o personas más cercanas seguramente más de una persona vive con alguna de estas enfermedades o inclusive vive con ambas.

Este panorama ha sido un resultado de una serie de elecciones inadecuadas entorno a alimentación, salud y estilos de vida, y desde la perspectiva de esta escritora todo se resume a una falta de educación en nutrición y salud en la población. Esto es debido a que en la realidad es que el sistema educativo y el sistema de salud no se ha enfocado en mostrar y educar a los niños o a los adultos la importancia de seleccionar mejores alimentos con mayor calidad nutricional en lugar de alimentos altos en calorías y con pocos beneficios para la salud, en promover la actividad física más allá de sólo por perder peso, si no por los beneficios que tiene este tipo de actividad para el corazón, los músculos, pulmones etc. Y esto se resume en una campaña que tomó gran relevancia durante estos últimos meses #Mexiconecesitanutriólogos.

¿Por qué México necesita nutriólogos?

Un nutriólogo es un profesional de la salud enfocado al estudio y aplicación de los alimentos con el objetivo de mejorar la calidad nutricional y los efectos en la salud que tienen estos alimentos sobre el cuerpo humano pero eso es sólo una parte de

lo mucho que puede contribuir el nutriólogo a la sociedad, debido a que además, un nutriólogo también puede contribuir a desarrollar y trabajar dentro de las características de las empresas de alimentos con el objetivo de mejorar la calidad nutricional de los mismos.

Además, un nutriólogo clínico, también se puede convertir en un facilitador, en un educador para que la persona pueda aprender a tener mejores hábitos de alimentación y un mejor estilo de vida, para que a mediano y largo plazo la salud de la persona pueda mejorar, es por ello que México necesita nutriólogos.

Ante un panorama tan desolador por el presente ante tantas personas con enfermedades crónicas es importante identificar que no sólo es necesaria la presencia y la acción del personal médico sino que también es muy importante el trabajo del nutriólogo para orientar a la persona en cómo seleccionar mejores alimentos, en los cambios necesarios en el estilo de vida, desde el fomento del ejercicio, evitar ciertos consumos de productos como el refresco o los cigarrillos y además de monitorear la calidad del sueño o del descanso.

Existe una frase muy icónica del trabajo de los nutriólogos dicha por Hipócrates (460-370 a.C.) conocido como el padre de la medicina el cual dijo “Que la medicina sea tu alimento, y el alimento sea tu medicina”, lo cual si lo pensamos, la selección de los alimentos inadecuados, consumo de alimentos poco saludables, alimentos en exceso y una falta de actividad física no solo es la fórmula perfecta para el aumento de peso, sino que además contribuye en la generación de diabetes, hipertensión o inclusive algunos tipos de cáncer. Sin

embargo, la otra cara de la moneda es que la prevención de estas enfermedades e inclusive el tratamiento para el control de las mismas, también se encuentra en una selección de alimentos más saludables, con mayor calidad nutricional, el fomento del ejercicio y de mejores estilos de vida y en realidad todo esto se puede lograr gracias al trabajo de un nutriólogo capacitado.

Por todo lo anterior y mucho más #México necesita nutriólogos.