Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

Todos sabemos

Rodríguez Hernández, Claudia

2019-04-24

https://hdl.handle.net/20.500.11777/4277

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

Todos sabemos

Claudia Rodríguez Hernández

Publicado en "E-consulta", el 24 de abril de 2019. Disponible en: https://www.e-consulta.com/opinion/2019-04-24/todos-sabemos

Tengo más de 15 años ejerciendo como nutrióloga y a lo largo de este tiempo he tenido la oportunidad de trabajar con personas en hospitales, en la consulta privada, escuelas, universidades, centros de día, comunidades urbanas y rurales tanto de Puebla como de otros estados e incluso de otros países; gente de todos los grupos de edad, de distintos estratos socioeconómicos, con diferente cultura y nivel educativo.

Durante este tiempo de involucrarme en el proceso de cambio de hábitos de alimentación y del estilo de vida de las personas, siempre he hecho preguntas que me den pistas sobre los conocimientos que tienen al respecto, esto me ha permitido identificar un común denominador que resumiría en dos palabras: **todos sabemos**.

Sí, por lo menos de manera general, todos sabemos qué alimentos son buenos para la salud y qué alimentos son dañinos y por lo tanto deberíamos evitar o comer en pequeñas cantidades, sabemos también que es mejor beber agua natural que refresco y que es importante hacer algo de ejercicio.

Incluso cuando le he preguntado a niños pequeños en edad escolar o a personas que no han tenido acceso a la educación y por lo tanto no saben leer y escribir, también saben y hacen referencia a aquellos alimentos que son "malos" para la salud como los alimentos chatarra, el pan de dulce o los refrescos. Y ni hablar de las personas que padecen alguna enfermedad crónica no transmisible como la diabetes, porque ellas también han recibido alguna orientación del médico acerca que cómo modificar la alimentación.

Entonces, si de manera general sabemos – por lo visto desde pequeños – qué implica tener buenos hábitos de alimentación y de estilo de vida, ¿por qué no lo ponemos en práctica?, ¿qué es lo que nos hace comer al punto de ser el país más obeso del mundo?

Me parece que la respuesta está en el estilo de vida que hemos copiado y adoptado, este en donde todo es inmediato, en el que no hay más tiempo para ir al mercado a comprar los alimentos y prepararlos en casa, tampoco hay tiempo para sentarse a la mesa a comer y

mucho menos para hacer una caminata de 20 minutos. Este en donde a pesar de saber hacemos como si no supiéramos, sin importar las consecuencias que tengamos en la salud.

Por eso, mi invitación es a no ignorar aquello que sabemos sobre alimentación y actividad física. Estoy convencida de que, si todos aplicáramos por lo menos una estrategia a partir de hoy, tendríamos un impacto positivo en las cifras de salud de la población mexicana.