

Enfermedades se disparan por mala gestión alimenticia

En los últimos años ha habido cambios en las prácticas alimentarias, muchas por la tendencia a introducir diversidad de productos en las dietas de redes sociales

La tendencia de tener una alimentación saludable y adquirir productos que ayuden a mejorar la absorción de nutrientes va a la alza; cada vez se integran más a la dieta vitaminas y suplementos, se elimina el azúcar o se dejan de consumir ciertos productos.

A pesar de esto, la población continúa presentando grandes índices de enfermedades asociadas con una mala alimentación, ya sea por un desbalance de nutrientes o por restringir alimentos que apoyan la absorción de éstos.

El investigador del [Centro Universitario de Ciencias de la Salud \(CUCS\)](#), [1] doctor René Crocker Sagastume, comentó que se ha dado un cambio en las prácticas alimentarias, sobre todo por información difundida en las redes sociales sobre dietas alimentarias.

Sin embargo, hay un mal entendimiento de lo que es comer adecuadamente, pues ya no sólo basta con incluir los alimentos del plato del buen comer, sino que se ha descubierto que para que un cuerpo esté bien nutrido hay diversos factores que deben entenderse.

“Hace 40 años descubrimos que la población se encontraba en desnutrición y quisimos atacar ese problema; ahora nos enfrentamos a la malnutrición, y a que la alimentación debe ir de acuerdo con las necesidades de cada persona, según sus recursos culturales”, dijo.

La malnutrición abarca desde la falta de nutrientes hasta el desequilibrio de éstos; es decir, tanto la falta como el sobre consumo, así como la suplementación inadecuada, ya sea por automedicación o por recomendación de personas que no son nutriólogos.

Crocker Sagastume explicó que hoy los nutriólogos deben de evaluar distintos factores para prescribir una dieta correcta, entender las condiciones socioculturales, las necesidades fisiológicas, los alimentos que la población tiene a su alcance y las enfermedades que padecen.

“Es importante que los especialistas en nutrición sepan definir qué es lo que le hace falta o necesita un paciente a partir de diversas evaluaciones. Además, ahora importa mucho de dónde vienen los alimentos, pues de esa manera podemos saber qué estamos comiendo”.

Alimentos agroecológicos, orgánicos y libres de químicos

Desde hace algunos años las redes sociales han puesto en boga los alimentos libres de químicos, esto como una forma de aportar a las mejoras en la alimentación; sin embargo, la información no siempre es bien dirigida ni compartida por expertos.

“Es cierto que, como médicos, recomendamos la ingesta de alimentos libres de químicos, que sean agroecológicos; pero es importante que no se dejen llevar por lo que dicen las redes sociales, siempre se debe consultar a un experto para brindar dietas adecuadas y no caer en la malnutrición”, recomendó Crocker Sagastume.

La diferencia entre alimentos orgánicos, libres de químicos y agroecológicos es el modo en que se cultivan. Por una parte, los orgánicos procuran eliminar todos los fertilizantes y aditivos químicos, pero no se preocupan por la nutrición de la tierra; los libres de químicos, pueden ser orgánicos o convencionales, pero utilizan pesticidas y fertilizantes que no perjudica al medio ambiente; por último, los agroecológicos son alimentos que se cultivan a partir de un ciclo de cuidado de la tierra, sin pesticidas, con abono natural y de manera tradicional.

“Hay que educar a los nutriólogos para que compartan la importancia de los alimentos agroecológicos, así como los beneficios que pueden tener en la prevención o tratamiento de enfermedades. Además, hay que saber cómo explicarle a los pacientes lo bueno y lo malo de todo tipo de alimentación, para que no se dejen llevar por lo que ven en internet”, concluyó.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

**“30 Años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red”
Guadalajara, Jalisco, 29 de marzo de 2024**

Texto: Valeria Estefanía Jiménez Muñiz

Fotografía: Jorge Alberto Mendoza | CUCS

Etiquetas:

[René Crocker Sagastume](#) [2]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/enfermedades-se-disparan-por-mala-gestion-alimenticia>

Links

[1] <https://www.cucs.udg.mx/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/rene-crocker-sagastume>