

La verdadera alimentación saludable



Marta Eugenia Rivera Rugamas

Fecha de recepción: 12-02-2024

Fecha de aceptación: 03-08-2024

Estimada editora:

Como nutricionista, y como alguien que desde corta edad padeció problemas con su estado nutricional, estoy convencida de que una alimentación saludable es la clave no solo para gozar de una buena salud, sino también para la prevención de muchas enfermedades. Según datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS, s.f) la principal causa de muerte y discapacidad del mundo son las enfermedades crónicas no transmisibles. Esta problemática a nivel nacional e internacional aqueja tanto a los sistemas de salud privados como públicos. Ahora bien, como dijera el famoso Don Quijote de la Mancha: “del dicho al hecho hay gran trecho”; y sin duda alguna, este concepto, aplicándolo a la alimentación saludable, no es la excepción; sobre todo porque quién no habla o ha escuchado este término. Pero pongámonos a pensar: ¿qué es alimentación saludable? ¿en realidad funciona; o este concepto es solo aplicable y exitoso para cierto grupo de la población? Si la alimentación saludable es

tan beneficiosa y la solución a muchos problemas, ¿por qué todavía existen más problemas nutricionales o de salud que antes? Y así, un sinnúmero de preguntas más que parecerían simples, pero cuyas respuestas son complejas.

Actualmente vivimos en un mundo con una amplia diversidad de avances tecnológicos, en donde la mayoría de personas tenemos acceso a mucha información; pero eso no significa que seamos más cultas o más informadas. Para ventaja y desventaja nuestra, esto ha permitido que, no solo podamos estrechar nuestras relaciones interpersonales, sino también, podamos compartir todo tipo de información que no necesariamente es verdadera. Este es uno de los grandes males de la actualidad, y que tiene un gran impacto en la forma en que intercambiamos información. En los últimos años, se han desarrollado algunas campañas de desinformación con respecto a esta temática (UNESCO, 2020), que lo único que logran es confundir y vender la percepción de que la alimentación saludable es difícil de entender y practicar porque no es para todos. O, por otro lado,



se promueve la idea sobre que la alimentación saludable es considerada casi como algo mágico que todos debemos hacer.

¿En que reside entonces la verdadera alimentación saludable? Ante todo, reside en nuestra experiencia y en todo ese conocimiento científico acumulado a lo largo de los años; siendo así que para descubrirla depende de dos grandes pasos:

- El primero, informar y luchar por visibilizar más la divulgación científica; así como promover las bondades de una cultura que disfrute investigar, informarse y compartir.
- El segundo paso sería mirar hacia nuestro interior, no solo como personas individuales sino como país; pues el alimentarnos es un hábito que siempre ha estado implícito o es parte de nuestro instinto natural.

En muchas ocasiones, por el mismo ajetreo de la rutina diaria que es cada vez más

rápida, nos hemos convertidos en robots autómatas que han dejado de lado la conciencia general y, en específico, la conciencia al alimentarse. Hemos perdidos señales de saciedad, señales de hambre fisiológica, entre otros. Sin embargo, recuperar esas señales implica no solo poner en marcha el primer paso, sino también del acompañamiento de un profesional especializado en el tema, aunado al hecho de aceptar y conocer nuestra propia historia alimenticia. Quiero cerrar con el siguiente mensaje: Más allá de lo que podamos haber escuchado sobre el concepto de alimentación saludable, esta es de beneficio para todos; y se acopla totalmente a cualquier ser humano, ya sea de forma individual o colectiva. La verdadera alimentación saludable sí está al alcance de todos. Solo es cuestión de recuperar y fortalecer nuestra conciencia alimenticia.

Atentamente

Marta Eugenia
Rivera Rugamas

Licenciada en Nutrición
Coordinadora de la Carrera de Nutrición,
Universidad Católica de El Salvador, El Salvador
Email: marta.rivera@catolica.edu.sv
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1125-0713>

Referencias

De-Cervantes, M. (2020). *Don Quijote de La Mancha: Clásicos de la Literatura (Spanish Edition)*. Independently Published.

Du-Preez, U. (2020, abril 16). *Noticias falsas y desinformación, otra pandemia del coronavirus*. Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2020/04/1472922>

Ministerio de Salud de El Salvador (2020). *Diez Primeras Causas frecuentes de Consulta Ambulatoria Año 2020*. Portal de Transparencia Ministerio de Salud. <https://www.salud.gob.sv/causas-frecuentes-y-principales-anos-2020-2015/>

Organización Panamericana de la Salud (s.f.). *Enfermedades no transmisibles*. <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

Raymond, J. L. & Morrow, K. (Eds.). (2021). *Krause. Mahan. Dietoterapia* (15a ed.). Elsevier.

Secretaría de Salud, Gobierno de México. (2024). *Alimentación Saludable*. <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-saludable>