

Volumen 1, Número 1, Año 2022

HEALTH

International
Scientific Journal

NUTRICIÓN Y
DEPORTE EN
EL CONTEXTO
POST PANDEMIA



HEALTH
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL

ABRIL 2022

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SALUD. PRÁCTICAS COTIDIANAS Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR

FOOD, NUTRITION AND HEALTH. EVERYDAY PRACTICES AND THEIR INFLUENCE ON THE WELL-BEING

Rosanna Silva¹

Resumen

La alimentación y la nutrición son dos procesos conexos de los que puede derivarse el bienestar o la enfermedad en el ser humano. Comer constituye tanto una necesidad básica fundamental para la vida como un placer; por lo tanto, está influenciado por factores biológicos y socioculturales. La selección de los alimentos, sus cantidades y la proporción de su ingesta diaria, derivan en procesos internos de asimilación y aprovechamiento de los nutrientes que contienen. Esto conduce a una nutrición adecuada o a la alteración de esta y sus consecuentes variaciones en la salud. En tal sentido, el artículo es producto de una revisión documental digital que tiene como propósito caracterizar los aspectos relativos a la alimentación, nutrición y salud como prácticas cotidianas y su influencia en el bienestar según lo establecido por diversos autores y los organismos dedicados a su estudio. Entre las conclusiones destacan: que la alimentación, nutrición son elementos que se vinculan y que pueden conllevar al bienestar o a alteraciones de la salud; las conductas alimentarias inadecuadas y los problemas derivados de estas son multifactoriales; por lo que es impostergable la asunción de autorresponsabilidad en el cuidado de la salud, en la adopción de hábitos

alimentarios saludables y prevención de enfermedades.

Palabras Clave: Alimentación; Nutrición; Prácticas Cotidianas; Salud.

Abstract

Food and nutrition are two related processes from which well-being or disease in humans can derive. Eating is both a fundamental basic need for life and a pleasure; therefore, it is influenced by biological and sociocultural factors. The selection of foods, their amounts and the proportion of their daily intake, derive in internal processes of assimilation and use of the nutrients they contain. This leads to adequate nutrition or its alteration and its consequent variations in health. In this sense, the article is the product of a digital documentary review whose purpose is to characterize the aspects related to food, nutrition and health as daily practices and their influence on well-being as established by various authors and the organizations dedicated to their study. . Among the conclusions, the following stand out: that food and nutrition are elements that are linked and that can lead to well-being or health alterations; inadequate eating behaviors and the problems derived from them are multifactorial; therefore, the assumption of self-responsibility in health

¹ Licenciada en Enfermería. Maestría en Salud Comunitaria. Doctora en Ciencias de la Educación. rosana-silvac@hotmail.com. Madrid, España. ORCID: 0000-0001-9622-1155

care, in the adoption of healthy eating habits and disease prevention, cannot be postponed.

Introducción

La alimentación constituye una de las necesidades básicas e indispensables para la vida y el bienestar. Además de ser un requerimiento del organismo, también forma parte de los placeres y gustos que se disfrutan, obviamente influenciado por el proceso de aprendizaje social. Desde temprana edad, se aprende a degustar diversos alimentos con distintos sabores, métodos de preparación y presentación que incluyen horarios y conductas alimentarias que ciertamente están influenciadas por patrones socioculturales y religiosos.

Estos patrones, innegablemente, tienen consecuencias positivas o negativas en la salud. Carbajal (2013:6) destaca: “La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del

Keywords: Food; Nutrition; Everyday Practices; Health.

nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello”.

En este orden de ideas, la alimentación inadecuada conlleva a problemas nutricionales por exceso (obesidad) o por defecto (desnutrición); además, es un factor de riesgo para la aparición de diversas enfermedades crónicas, entre las que destacan las principales causas de mortalidad mundial: enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. Tamayo (2020:244) expresa que: “Entre los aspectos más destacados de los estilos de vida que fomentan el riesgo de padecer estas enfermedades se encuentran: la alimentación no saludable, el tabaquismo, el sedentarismo, consumo exagerado del alcohol y el estrés psicosocial”.

Ante esta realidad, los organismos internacionales y gobiernos del mundo hacen esfuerzos por trazar estrategias que promuevan hábitos saludables y disminuyan los

factores de riesgos y morbimortalidad por causas prevenibles. La promoción de la salud se alza como una actividad primordial en el ámbito familiar, educativo, sanitario y en la comunidad en general para generar conciencia sobre el papel fundamental de cada persona en la consecución de conductas favorecedoras de la salud. Partiendo de estas consideraciones, el artículo tiene como finalidad caracterizar aspectos relativos a la alimentación, nutrición y salud como prácticas cotidianas y su influencia en el bienestar.

Alimentación, nutrición y hábitos alimentarios

La alimentación es un acto voluntario y consciente que tiene repercusiones positivas o negativas en el bienestar general del individuo y que está influenciado por factores sociales, culturales, personales y religiosos. De acuerdo a Carbajal (2013: 6) “Cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que condicionan nuestro estado de salud, para bien y, en ocasiones, también para mal”. Sin embargo, alimentación y nutrición no

son sinónimos. “La nutrición – concepto diferente al de alimentación– puede definirse como el conjunto de procesos mediante los cuales el ser humano ingiere, absorbe, transforma y utiliza los nutrientes” según el Consejo General de Colegios farmacéuticos (2021: 4).

Por lo tanto, la nutrición es un acto involuntario que depende de la alimentación. Si los alimentos que se escogen e ingieren en las comidas diarias no contienen los nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades energéticas de macro y micronutrientes acordes con la edad y las características particulares, lo más probable es que se desarrollen problemas nutricionales por exceso o por defecto o patologías asociadas a una alimentación inadecuada. De allí parte la importancia de una dieta equilibrada que contenga la energía y todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para mantener la salud.

Son múltiples los trabajos realizados sobre la relación que existe entre alimentación y salud; sin embargo, los indicadores de salud

mundial hacen evidentes los problemas por déficit o por exceso que sufre gran parte de la población. A estos se añaden la existencia de nuevos problemas alimentarios como la anorexia, la bulimia, la obesidad, entre otros. Ciertamente, los factores económicos, tecnológicos, políticos y sociales tienen una ineludible relación con los problemas nutricionales y de salud en general, pero en este artículo se hará referencia a los hábitos alimentarios como parte importante del problema.

La conducta alimentaria es multicausal. Se inicia a temprana edad, cuando en el seno de las familias se asumen hábitos de alimentación referidos a la frecuencia, tipos de alimentos que conforman el plato diario, proporciones y cantidades de estos e incluso el uso del alimento como premio o reforzador de conductas no alimentarias en los niños.

A este aprendizaje se le suma el proceso de escolarización, que añade tanto las experiencias con los pares en el acto de comer, como las orientaciones impartidas por maestros

y personal de salud acerca de hábitos saludables referidos a la alimentación. En este orden de ideas, Osorio, Weisstueb y Castillo (2002:283) destacan: “El fenómeno alimentario incluye diversos comportamientos, entre ellos los relacionados con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades de ellos”.

Por otra parte, los hábitos alimentarios inapropiados no son exclusivos de los grupos que sufren dificultades económicas o bajo nivel educativo, sino que se manifiestan en cualquier grupo social por diversas razones. Un ejemplo de ello se evidencia en el estudio realizado por Hernández-Gallardo et al (2021:22), titulado: Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios, en el que se concluye que:

Los hábitos alimentarios de los sujetos en estudio muestran la ejecución de tres comidas diarias, con un patrón nutricional caracterizado por el uso de cereales refinados en la base de la alimentación, una

incorporación limitada de frutas, vegetales, pescados y mariscos, y elevado consumo de carnes rojas y procesadas, además de refrescos gaseados, condición que determina que la calidad de la dieta sea poco saludable y requiera de cambios para el soporte de la salud.

Esto pone de manifiesto la dificultad de los propios universitarios, estudiantes de las licenciaturas en Enfermería y Educación, para seguir hábitos alimentarios saludables, lo que convierte las gaseosas y a las comidas rápidas en la opción más popular. Evidentemente, la escasez de información no es la variable que conduce a este comportamiento.

El estilo de vida del estudiante y del adulto de hoy que vive con prisas, múltiples actividades que realizar y siempre con el tiempo justo, son factores que contribuyen a la elección de simplificar el momento de la comida; muchas veces a costa de la calidad de esta, lo que se convierte en nuevos hábitos que están lejos de ser una conducta saludable. Esto se evidencia en el resultado del estudio señalado previamente, en el cual se

concluye que hay un 51,3 % del total de la población que se ubicó en las categorías “necesita cambio” y “poco saludable”.

De la misma manera, en el grupo etario correspondiente a la etapa infantil se observan conductas similares. Es el caso del estudio realizado por Gordillo, M et al (2019:342) titulado: la obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física, en el que se concluye que los niños: “consumen más cantidades de carnes, bollería, golosinas y refrescos sobre las cantidades de frutas, verduras, pescado”. Aquí se evidencia cómo a edades tempranas y con el apoyo de los padres se asumen hábitos pocos saludables en materia de alimentación.

Es importante acotar que los niños se alimentan de acuerdo con los hábitos adquiridos en el hogar. Al respecto, López-Espinoza et al (2018:66) expresan que “los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están condicionados gracias al aprendizaje y a las experiencias vividas durante los

primeros cinco años de vida”. Ante esta realidad, es fundamental la comunicación entre padres, maestros y sanitarios para mejorar los hábitos de la familia en su conjunto y promover un estilo de vida sano que fomente el bienestar y prevenga las enfermedades. En este orden de ideas, la directora regional de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018-2019) para las Américas, Carissa F. Etienne, destaca que:

La promoción de la salud en el curso de la vida requiere un movimiento de toda la sociedad para crear unas condiciones en las que las personas de cualquier edad puedan prosperar. Se requiere la participación de los pueblos, las opiniones de cada uno, en particular de aquellos que han sido dejados atrás, y que esas opiniones sean escuchadas (p. 27).

Estos planteamientos reiteran la necesidad de que los organismos que dirigen las políticas de salud y educación, educadores, trabajadores de salud y familia estrechen la comunicación para permitir un diagnóstico de las fortalezas o debilidades que tienen las personas

para asumir hábitos saludables en materia de alimentación, de manera que se planifiquen y ejecuten acciones tendientes a la promoción de dichos hábitos; siempre tomando en cuenta la diversidad cultural, social o religiosa y las pautas que recomiendan los teóricos, científicos y expertos en la materia para lograr el tan anhelado bienestar biopsicosocial.

En relación con esto, el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS, destaca en la 10 Conferencia Mundial de Promoción de la Salud (2021) que: “La salud no comienza en un hospital ni en un dispensario. Comienza en nuestros hogares y comunidades; comienza con los alimentos que comemos y el agua que bebemos, el aire que respiramos en las escuelas y los lugares de trabajo”. De allí, el papel fundamental de la familia y de la comunidad en la asunción de hábitos saludables. El tan ansiado bienestar no se producirá sin autorresponsabilidad y sin la participación de las personas en el cuidado de la salud física, mental y espiritual. La salud debe ser un valor familiar y cultivado, promovido y

alentado de generación en generación para aspirar a la salud comunitaria, colectiva y global.

Alimentación y sus efectos en la salud

Es común escuchar hablar sobre los dos grandes problemas de salud asociados con la alimentación inadecuada: la obesidad (por exceso) y la desnutrición (por déficits). Ambas incluyen diferentes factores contribuyentes y de riesgo, pero sus consecuencias en la salud general de la persona son innegables. Al hablar de desnutrición, Ortega et al (2018:239) expresan:

Es un estado patológico el cual tiene como principal característica un bajo aporte de energía y de nutrientes a los que el organismo biológico necesita, por tanto, el que una persona se encuentre desnutrida afectará no solo en su salud, sino también en el rendimiento óptimo de su vida cotidiana.

El cansancio, el bajo rendimiento en las actividades cotidianas y en el estudio, la poca

concentración, los problemas gastrointestinales, entre otros, son algunas de las consecuencias de una ingesta de nutrientes que está por debajo de lo aconsejado para la edad. Por supuesto, los factores sociales, económicos, el acceso a una canasta básica de alimentos y los patrones culturales tienen un sitio relevante en la situación de desnutrición a nivel mundial. Sin embargo, sin importar cuál sea el origen de la desnutrición en niños y adultos, no cabe duda de que repercute en la salud global, en el desarrollo de las personas, de las familias y de los pueblos.

En el otro extremo encontramos la obesidad, la cual es considerada una enfermedad multifactorial en la que se identifican el estilo de vida, el sedentarismo, una dieta no balanceada y los aspectos culturales y socioeconómicos como algunos de sus protagonistas. Esta contribuye a la aparición de diversas enfermedades, tal como lo expresa Calderín (2020) “En el sexo femenino, la obesidad se asocia al síndrome de ovarios poliquísticos, obesidad androide, Resistencia a la insulina y al cáncer de mama y de endometrio”. “En el sexo

masculino, se asocia a: hipogonadismo hipotalámico, niveles bajos de testosterona”.

Por otra parte, la alimentación inadecuada es un factor de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y gastrointestinales, entre otras. Al respecto, Tamayo (2019:243) destaca que estas enfermedades “son altamente prevenibles y en su mayoría están desencadenadas por la alimentación inadecuada, el sedentarismo, el consumo de bebidas de alto contenido calórico, de alimentos de bajo valor nutricional y la alta ingesta de tabaco y alcohol”. Es oportuno mencionar que según la OMS (2020: 1):

A nivel mundial, 7 de las 10 causas principales de defunción en 2019 fueron enfermedades no transmisibles. Estas 7 causas representaron el 44% de todas las defunciones, o el 80% del total de las 10 causas principales. No obstante, el conjunto de las enfermedades no transmisibles representó el 74% de las

defunciones en el mundo en 2019.

Ante esta realidad, cualquier esfuerzo para promover la salud es poco. Es necesario aprovechar cada escenario (familiar, educativo, laboral, sanitario, industrial, entre otros) y todas las herramientas y estrategias didácticas disponibles, ajustadas a las características de los grupos etarios, para fomentar hábitos alimentarios saludables y el bienestar biopsicosocial en general. Aunque es evidentes que los protagonistas en este caso son los trabajadores de salud y los educadores, todos deben sumar esfuerzos para integrar a las prácticas habituales conductas favorecedoras de la salud que den respuesta a las necesidades de la población y disminuyan los indicadores de morbimortalidad por causas prevenibles.

Para ejemplificar algunos de los efectos o relaciones entre la alimentación y la aparición de enfermedades basta apreciar los resultados de diversas investigaciones, tales como:

-Comportamiento del cáncer colorrectal diagnosticado por

colonoscopia en el Hospital Militar Mario Muñoz Monroy. Matanza. Estudio observacional, descriptivo y prospectivo en pacientes con sangre oculta en heces fecales y diagnóstico colonoscópico de cáncer colorrectal, realizado por Garcia et al (2019) desde enero del 2015 a noviembre del 2018. Entre los resultados destacan: los factores de riesgos más frecuentes fueron: dieta inadecuada (46.6 %), sedentarismo (25.2 %) y enfermedad inflamatoria intestinal (29.6 %). Destacan en sus conclusiones: “La dieta inadecuada fue un factor de riesgo frecuente, a veces por mal hábito alimenticio o por desconocimiento de una buena cultura alimentaria, ya que la poca ingestión de fibra dietética de origen vegetal (capaz de captar e inactivar los ácidos biliares en demasía en el colon), facilita que se desencadene el proceso de oncogénesis”.

Caracterización de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en el Hospital General Docente Dr. Juan Bruno Zayas Alfonso, estudio observacional, descriptivo y transversal realizado por Arencibia-Alvarez et al (2020) en

pacientes diabéticos tipo 2 ingresados en el servicio de Medicina Interna. Obteniéndose como resultados que: La hiperglucemia frecuente (88,89 %), la dieta inadecuada (86,42 %) y el sedentarismo (80,25 %) se reportaron como principales factores predisponentes.

Lo que permitió concluir que: los adultos pasados la cuarta década de vida fueron propensos al desarrollo de diabetes mellitus tipo 2, principalmente las féminas; donde los hábitos alimenticios y estilos de vida inadecuados favorecieron su aparición. La evolución de la enfermedad determina la aparición de complicaciones, afectando principalmente al sistema cardiovascular, propiciando el desarrollo de la hipertensión arterial.

-Morbilidad oculta por hipertensión arterial en adolescentes con exceso de peso y otros factores. Estudio descriptivo, transversal, realizado por Méndez Gálvez et al (2021), en adolescentes de 14 a 17 años con malnutrición por exceso de peso. Entre las conclusiones se encontró que más de la mitad de la muestra fueron prehipertensos o

hipertensos. A mayor exceso de peso más frecuente el mayor grado de hipertensión.

Estos hallazgos reiteran la asociación entre alimentación y aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, además de coincidir con los principales problemas de morbimortalidad de la población mundial: las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Según la OMS y otras (2021:26) “las dietas saludables protegen de la malnutrición en todas sus formas, incluidas las enfermedades no transmisibles como, por ejemplo, la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer”.

Otro dato relevante lo constituye el hecho que estas enfermedades emergen cada vez a más temprana edad, convirtiéndose en gastos adicionales para la persona enferma y la familia que debe cubrir los pagos médicos, controles periódicos y tratamiento de estas enfermedades. Además, desencadena bajas laborales si emergen complicaciones, y tiene consecuencias devastadoras en el

grupo familiar. En mayor proporción si el enfermo es el jefe del hogar o proveedor económico de la familia.

Entes internacionales ante la realidad de la alimentación y el bienestar

Hay diversos organismos oficiales internacionales que se preocupan y ocupan de las situaciones relativas a la salud alimentaria, desde la organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), entre las más destacadas, hasta la iniciativa de instituciones privadas y asociaciones sin fines de lucro, realizan investigaciones, mantienen actualizados los indicadores relativos a la salud alimentaria, llevan a cabo diagnósticos, planifican, organizan y ejecutan estrategias para promover el bienestar y una política de salud que disminuya las inequidades en la población del mundo.

En este orden de ideas, la FAO (2021:26) destaca que “El seguimiento del costo de una dieta saludable y del número de personas que no pueden permitírsela ofrece parámetros valiosos para comprender mejor el vínculo entre estos importantes determinantes del acceso a los alimentos y las tendencias de las múltiples formas de malnutrición”. El mismo organismo, FAO (2017: 29) destaca que “La triple carga de la malnutrición –desnutrición, carencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad– afecta a una alta proporción de la población mundial”.

Ante esta realidad innegable, palpable e imposible de ignorar, estas organizaciones y los gobiernos del mundo deben hacer esfuerzos para promover la salud alimentaria y prevenir las enfermedades infecciosas o crónicas que puedan derivarse de la malnutrición por defecto o por exceso y de los hábitos alimentarios riesgosos para la salud. Es claro que se debe entender la alimentación como parte de la salud holística, que está vinculada a los factores biopsicosociales.

En torno a los esfuerzos en materia de promoción de la salud, en 1978, la Organización Mundial de la Salud hizo la declaración de Alma Ata con la que se inicia un largo recorrido de acuerdos entre los países del mundo para buscar la “salud para todos” a través de la estrategia de Atención primaria de Salud. Han transcurrido 44 años, la ciencia, la tecnología, la medicina, la farmacéutica y todas las disciplinas relacionadas con la salud han avanzado y las costumbres, los hábitos, los horarios laborales, los roles de los miembros de la familia y los estilos de vida han cambiado para ajustarse a las exigencias de la sociedad de hoy.

Hoy contamos con un mayor conocimiento, más información al alcance de todos, más y mejor tecnología en materia de salud; sin embargo, seguimos padeciendo de trastornos relacionados con la alimentación. En este sentido, debemos seguir apostando a la promoción de la salud. ¿Pero a qué se refiere esta? En 1986, la Organización Mundial de la Salud hablaba sobre la

promoción de la salud en la conferencia de Ottawa y destacaba:

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse a medio ambiente. La salud se percibe pues no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana (s/p).

Desde esa fecha hasta hoy, la aplicación de la estrategia de promoción de la salud aspira a preparar a la población para que asuman la autorresponsabilidad y autodeterminación en el cuidado de la salud que se planteó en Alma Ata. La salud constituye un valor fundamental en la vida diaria. De esta manera, treinta y seis años después de la conferencia de Ottawa, la 10 Conferencia Mundial de Promoción de la Salud (2021) marcó el comienzo de un movimiento mundial en torno al

concepto de bienestar en las sociedades, sin dejar de lado los fundamentos de la Carta de Ottawa. Por primera vez, de forma virtual y atravesando la pandemia de COVID19:

Más de 4500 participantes en la Conferencia Mundial, reunidos de forma virtual y presencial en Ginebra (Suiza) acordaron una Carta de Ginebra en pro del Bienestar. La Carta se basa en la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud y el legado de nueve conferencias mundiales sobre promoción de la salud. La Carta destaca la necesidad de asumir compromisos mundiales destinados a lograr resultados sanitarios y sociales equitativos ahora y para las generaciones futuras, sin destruir la salud de nuestro planeta.

La conferencia retoma los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) 2030 (2015) propuestos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), 17 objetivos para el logro del bienestar biopsicosocial en armonía con el planeta. Entre ellos, el número

2 y 3 relativos a la alimentación y la salud. En el objetivo número 2 “Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible” destaca el propósito de poner fin a la malnutrición en todas sus formas; mientras que en el número 3 “Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades”, el énfasis se establece en eliminar la mortalidad infantil, poner fin a las enfermedades transmisibles, reducir las enfermedades no transmisibles y de salud mental, prevenir y tratar los abusos de drogas y alcohol, entre otros.

Conclusiones

Alimentación, nutrición y salud son elementos que se vinculan. Los factores biológicos y psicosociales intervienen en estos procesos que derivan en estados de bienestar o enfermedad. Desde el punto de vista biológico, nuestro cuerpo necesita una variedad de nutrientes indispensables para el funcionamiento del organismo, los cuales obtenemos a través de los alimentos. Por otra parte, la alimentación está influenciada por

Es oportuno puntualizar que el bienestar del ser humano debe considerar todas sus dimensiones y su relación con el medio que lo rodea. Por ello, aunque separemos los problemas de salud del individuo, familia, comunidades o naciones para mayor comprensión, tanto en los diagnósticos como en la planificación y ejecución de las acciones, deben considerarse todas las esferas que nos afectan como seres holísticos, en los cuales influyen tantos factores internos como externos en el tan anhelado bienestar.

factores socioculturales que enseñan a ingerir o rechazar determinados alimentos, a tomar en cada comida pequeñas o grandes proporciones, diversas formas de preparación y cantidad de comidas diarias. La conjunción de decisiones y comportamientos alimentarios, junto a los requerimientos nutricionales del organismo según edad, sexo y estilo de vida darán un gran resultado: bienestar o alteraciones de salud.

Son diversos y numerosos los estudios que establecen las relaciones entre alimentación, nutrición y salud. Y a pesar de los esfuerzos por frenar los problemas nutricionales en el mundo, en pleno siglo XXI, se sigue luchando contra el hambre, la obesidad y las enfermedades crónicas, cuyos factores de riesgo incluyen la alimentación inadecuada.

En este sentido, es impostergable la asunción de autorresponsabilidad en el cuidado de la salud, en la adopción de hábitos alimentarios saludables y en la prevención de enfermedades. El cuidado, tal como se plantea en la última conferencia de promoción de la salud, debe empezar en casa, en cada uno de nosotros y en cada escenario;

Referencias

Arencibia, M; Bell, J; George, W; Gallegos, J y George, M. (2020). **Caracterización de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en el Hospital General Docente “Dr. Juan Bruno Zayas Alfonso.** Universidad Médica Pinareña, 16 (2), 1-8

además de entender que la salud es un valor que se debe fomentar desde los inicios de la vida y a lo largo de esta.

Finalmente, en la salud integral se debe considerar al ser humano en sus distintas dimensiones y en su relación con el medio y con los otros. Las conductas alimentarias inadecuadas y sus consecuentes problemas derivados de esta son multifactoriales y aunque se realicen investigaciones que muestran parte de la realidad y relaciones entre algunas variables, siempre habrá muchas más que explorar, aspectos objetivos y subjetivos que se interconectan y forman una realidad en constante cambio.

Calderín, R. (2020). Generalidades sobre las consecuencias del sobrepeso corporal y de la obesidad en la salud. *Revista Cubana de Endocrinología*, 31(1), e224. Epub 01 de agosto de 2020. <http://scielo.sld.cu/>

Carbajal, A. (2013). **Manual de nutrición y dietética.** Universidad Complutense de Madrid. <https://eprints.ucm.es>

- Consejo General de Colegios farmacéuticos (2021). **La obesidad: una epidemia del siglo XXI**. Rev. Punto-Farmacológico-157, noviembre 2021.
- Gordillo, M., Sánchez Herrera, S. y Bermejo García, M. (2019). **La obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física**. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 2, núm. Esp 1, 2019. Disponible en: <https://www.redalyc.org>
- Hernández, D., Arencibia, R., Linares, D., Murillo, D., Bosques, J., Linares-Manrique, M. **Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador**. Rev. Esp Nutr Comunitaria 2020;27(1):15-22.
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2021). **El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021. Transformación de los sistemas alimentarios en aras de la seguridad alimentaria, una nutrición mejorada y dietas asequibles y saludables para todos**. Roma. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb4474es>
- Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la Alimentación (2017). El futuro de la alimentación y la agricultura: **Tendencias y desafíos**. www.fao.org
- Organización Mundial de la Salud Informe sobre los resultados de la OMS Presupuesto por programas 2018-2019. Examen de mitad de periodo.
- Organización Mundial de la Salud. (1986). **Una conferencia Internacional sobre la promoción de la salud. Carta de Ottawa**. <https://www.paho.org/>
- Organización Mundial de la Salud (2021). 10.^a Conferencia Mundial de Promoción de la Salud señala un camino para crear “sociedades del bienestar”. <https://www.who.int/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Las 10 principales causas de defunción. <https://www.who.int/es/>
- Ortega, D., Lozada, E., Barraza, U., Rivera, M., Reynoso, J., Ramírez, Ruvalcaba, J. (2018). **Estado nutricional y factores de riesgo para anemia en estudiantes de Medicina**. Journal: of negative & of no positive results.
- Osorio, E., Weisstaub, N. y Castillo, D. (2002). **Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones**. Revista chilena de nutrición, 29(3), 280-285. DOI: 10.4067/S0717-75182002000300002
- López, A., Martínez, G. y Aguilera, V. (2018). **Investigaciones en Comportamiento Alimentario. Reflexiones, alcances y retos**. Red Internacional de Investigación en Comportamiento Alimentario y Nutrición (RIICAN).
- Méndez, L., Durán, N., Cairo, G., González, D., García, E. (2021). Morbilidad oculta por hipertensión arterial en adolescentes con exceso de peso y otros factores. Acta Médica del Centro, 15(2), 215-228. Epub 30 de junio de 2021. Recuperado en 02 de marzo de 2022, de <http://scielo.sld.cu/>.
- Naciones Unidas (2018). **La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una**

oportunidad para América Latina y el Caribe. (LC/G.2681-P/Rev.3), Santiago.

Tamayo, A. (2019). **Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles: a propósito de una reflexión.** Rev. Finlay, diciembre, volumen 9, número 4

Umpiérrez, I., Castellanos, J., Avalos, R., Morales, M., Román, E., Cambet, Y. (2019). **Comportamiento del cáncer colorrectal diagnosticado por colonoscopia en el Hospital Militar Mario Muñoz Monroy.** Matanzas. Rev. Med. Electrónica. vol. 1, nº 5, sep.-oct