



ALIMENTARSE BIEN ES INVERTIR EN SALUD

Nieves López, Isabel; Meneses Jiménez, M^a Teresa
Enfermeras Complejo Asistencial de Ávila

INTRODUCCIÓN

La alimentación es una de las variables que más influye en la protección y el mantenimiento de la salud, por lo que adquirir unos hábitos alimentarios saludables constituye un objetivo prioritario en salud pública.

Una dieta poco saludable provoca mayor morbilidad y mortalidad.

La dieta mediterránea se está relegando, y, consecuencia de ello, es la existencia, cada vez más frecuente, de problemas de salud ligados a la alimentación, entre los que destacan el sobrepeso y la obesidad, asociados a numerosas enfermedades crónicas.

OBJETIVO

Concienciar sobre la necesidad de mantener hábitos de alimentación saludable para tener una vida sana.

METODOLOGIA

Revisión bibliográfica en las bases de datos: Biblioteca Virtual en Salud, Scielo y Google académico, utilizando como descriptores DeCs las palabras clave conducta alimentaria, alimentos, dieta y educación para la salud

Criterios de inclusión: Publicado en los últimos 5 años (2020 a 2024), en español y con texto completo gratuito.

RESULTADOS

La dieta tradicional ha sido relegada por otras, dando lugar a patrones de alimentación más occidentalizados y desequilibrados que, desde el punto de vista nutricional, son menos adecuados y conllevan a menudo aumento del sobrepeso y obesidad entre la población.

Numerosos estudios han dado a conocer los beneficios de la dieta mediterránea, que se asocia al aumento de longevidad y a la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diversos cánceres, (mama, colorectal, próstata), obesidad, diabetes, HTA o síndrome metabólico.

Sin embargo, se han producido importantes cambios en nuestros hábitos que han deteriorado dicha dieta incrementando el consumo de alimentos procesados.

Invertir en alimentos saludables es invertir en salud: Debemos mejorar los hábitos alimentarios y promover la práctica de la actividad física, poniendo especial atención en la prevención durante la infancia, para invertir la tendencia ascendente de obesidad y, con ello, reducir la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas.

CONCLUSION

Se hace necesario reforzar las campañas de promoción y educación para la salud, donde se promueva el consumo de alimentos con el menor procesamiento posible, de alta disponibilidad, y caracterizados por su alto valor nutricional, explorando nuevas alternativas de preparación.

La dieta mediterránea constituye un modelo alimentario variado, equilibrado y saludable, con contenido moderado en grasas, azúcares y sal.

BIBLIOGRAFIA

- Plaza-Torres JF, Martínez-Sánchez JA, Navarro-Suay R. Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. Sanid. Mil. [Internet]. 2022 Jun [citado 2024 Sep 18]; 78(2): 74-81. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712022000200004&lng=es. Epub 20-Ene-2023. <https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004>.
- Marín-Álvarez JR. La dieta mediterránea, una herramienta esencial para la promoción de la salud. Enferm Nefrol 2023;26(2):103-4
- Cebrián Marcilla M., Tarraga Marcos L., Tarraga López P. J. Beneficios de la dieta mediterránea y la actividad física en adolescentes. JONNPR 2023; Vol 8 (3): 596-614. DOI: 10.19230/jonnpr.4803

