

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Riesgo enfermedad vascular

REFERENCIA: Noticias por el mundo. (16 de junio de 2020). Alimentación saludable y el riesgo de enfermedad vascular. Recuperado de <https://bit.ly/2YfXyLj>

NOTA:

Alimentación saludable y el riesgo de enfermedad vascular

Según algunas investigaciones dirigidas por escuelas públicas de los EEUU y centradas en patrones de alimentación, es de vital importancia el tener una combinación de alimentos para evitar los diversos riesgos de alguna enfermedad vascular y de alguna manera beneficiar la salud de las personas.

Alimentación y enfermedad vascular

Ante esto la alimentación saludable juega un papel importante en el tema de la enfermedad vascular. Los estudios y las investigaciones dietéticas se basan en el consumo de plantas, las cuales no estamos acostumbrados a consumir y existen 4 patrones de dietas o alimentos saludables que ayudan al hígado a realizar su función de filtro de los alimentos que se consumen como granos, vegetales, frutas y legumbres. Esta directamente ligada al consumo de alimentos chatarra, comida frita, comidas a destiempo del horario indicado, la falta en el consumo de agua debido a la gran necesidad del organismo para desechar gran parte de las toxinas que el cuerpo va acumulando a través del consumo de alimentos grasos y azúcares, que son perjudiciales para la salud.

En el tema de la enfermedad cardiovascular, antiguamente las generaciones que al día de hoy sobrepasan de los 50 años, no estuvieron inmersas en la comercialización de

productos y no se conocían productos enlatados, empaquetados en bolsas de plástico, conservados y demás, por lo que esto ha ido en aumento la exhibición de las marcas. La mayoría de todo lo relacionado con la obesidad se da por algunos factores como la angustia, el estrés, la ansiedad y una serie de factores internos en la personalidad del individuo, sin embargo el descanso, el ejercicio, los cuatro patrones de alimentación como lo son los vegetales, las verduras, los granos y las frutas, ayudarán en la eliminación de esta enfermedad que nos aqueja en este siglo.

COMENTARIO:

Una dieta balanceada contribuye a mejorar nuestra calidad de vida y reducir los riesgos de padecer alguna enfermedad. Los datos arrojados por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 (ENSANUT)¹, señalan que, dentro de los alimentos no recomendables para consumo cotidiano, los más consumidos por la población mexicana son las bebidas no lácteas endulzadas, botanas, dulces y postres, mientras que, de los alimentos recomendados, las verduras presentaron un bajo consumo.

Los malos hábitos alimenticios relacionados con un exceso de consumo de alimentos grasos y azúcares trae riesgos para la salud, entre ellos, ser vulnerable a las enfermedades vasculares y a padecer obesidad o sobrepeso.

Por último, cabe señalar que no necesariamente la falta de una alimentación saludable tiene que ver con la preferencia a ciertos alimentos, hay casos donde no se come lo

¹ Secretaría de salud. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018.

Recuperado de <https://bit.ly/37JRz16>

que se debe, sino lo que se puede, ya que no existen las condiciones económicas que permitan hacerlo.

RESPONSABLE

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas