

## La alimentación saludable en los alumnos

### Healthy eating in students

Lidia Cortés Cortés <sup>a</sup>

---

#### Abstract:

Poor diet in the young woman affects and affects her life in the educational, social and emotional field, resulting in her performance being not optimal because being overweight causes a disease such as diabetes, hypertension, anemia, etc.

It is important to inform young people that a good diet helps in health, emotional well-being, in society, allowing the healthier they are, the better people they will be, promoting healthy eating habits that are fruits, vegetables and fruits, as well as drink 2 liters of water, avoiding cold cuts, sweetener drinks, fats, junk food, etc. As well, live well.

#### Keywords:

Feeding, obesity, healthy, nutrition

---

#### Resumen:

La mala alimentación en la joven afecta y repercute en su vida en el ámbito educativo, social y emocional, trayendo como consecuencia que su rendimiento no sea el óptimo porque el sobrepeso le causa alguna enfermedad como la diabetes, la hipertensión, la anemia, etc.

Es importante difundir a los jóvenes que una buena alimentación ayuda en la salud, en el bienestar emocional, en la sociedad permitiendo que entre más sanos se encuentren mejores personas serán, fomentando los hábitos de comer saludable que son frutas, verduras y frutas, así como tomar 2 litros de agua, evitando los embutidos, las bebidas endulzantes, las grasas la comida chatarra, etc. Como bien vive bien.

#### Palabras Clave:

Alimentación, obesidad, saludable, nutrición

---

#### Introducción

En un porcentaje alto los jóvenes no consumen alimentos saludables que les permita estar nutridos, ya que carecen de proteína, vitaminas y minerales; ellos están acostumbrados a consumir más carbohidratos, así como grasas saturadas y azúcares refinadas, permitiendo que más del 90% de los jóvenes padezcan alguna enfermedad a causa de la mala alimentación.

Se ha analizado que los jóvenes no consumen verduras ni frutas, ya que desde su infancia no lo consumieron, este es un factor principal en ellos. Este problema les afecta a los jóvenes en cuanto a su rendimiento académico, social y si se menciona hasta su estado físico y emocional.

En base a la investigación realizada sobre una buena alimentación se concluye que se debe llevar una dieta balanceada en: proteína, vitaminas, minerales y bajo en carbohidratos sobre todo mucha agua, esto permite que el ser humano se encuentre saludable físicamente,

mentalmente y emocionalmente, permitiéndole al joven que su auto estima este bien con sí mismo.

#### Desarrollo

Los jóvenes deben consumir una dieta balanceada en frutas, verduras, suficiente agua, no grasas saturadas, baja en azúcar o endulzantes, bajo en sal, además la práctica de algún ejercicio, deporte, reduciéndose el alto índice de diabetes por causa de la mala alimentación o bien hasta la muerte, osteoporosis, así como algunas enfermedades dentales, entre otras.

La mala nutrición es uno de los problemas en la vida de los adolescentes en pleno siglo XXI, ya que no cuentan con hábitos alimenticios, comen en la calle, de prisa, en horarios siempre distintos, el alto consumo de comida chatarra, el no consumen suficiente agua, dañando su propia salud (Merlo, 2014).

Una buena nutrición en los jóvenes, es aquella dieta equilibrada y suficiente, la cual es necesario combinarse con el ejercicio físico, ejercicio mental, siendo fundamental

---

<sup>a</sup> Lidia Cortés Cortés, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Email: lidia\_cortes 65785@uaeh.edu.mx

en la salud y necesario para llevar una vida plena en todos los ámbitos.

Hoy en día los problemas relacionados con la alimentación no solo es una carencia nutricional como la desnutrición, anemia, entre otros. Si no también por exceso de ellos ya que afecta en todo el cuerpo como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, hasta causar la muerte.

Para llevar una dieta balanceada y adecuada es necesario saber algunos datos y mantenernos informados sobre el peso, la edad, actividad física y en base a ello el nutricionista elaborará la dieta sin llegar a ser restrictiva, pero tampoco para que sea excesiva.

No debemos olvidar que debe incluir siempre las cinco comidas para poder ser considerada completa: el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena siendo indispensables para el ser humano.

Llevar una buena alimentación consiste en prevenir las enfermedades es necesario comer sano, practica una actividad física, toma dos litros de agua al día sin endulzantes y contar con una actitud positiva, así como fuerza propia para evitar aquellos alimentos tóxicos que causan problemas al cuerpo del ser humano, aunque son muy ricos por todos (grasas, condimentos, azúcares, etc.) dañan en gran cantidad el organismo de todo ser humano (Hermoza, 2013)

Desde que Estados Unidos en los años 50's nos invadieron con toda la comida chatarra, ya que México es el país que más consume refresco, traer como consecuencia un mayor problema de obesidad en todas las edades de la población que hay en la actualidad. Por muchos años se han implementado estrategias para la conservación de los alimentos, pero se hacían de una forma sana, hoy en día la ambición de los empresarios ha hecho gran daño a la población, y toda la alimentación se ha echado a perder porque vinieron: los aditivos alimenticios que tanto daño hacen al cuerpo humano cuando se consume.

Se sabe que los aditivos se producen en los grandes laboratorios, sin ellos la comida tendría poco tiempo de duración ¡son ajenos a nuestro organismo! y provocan: alergias, cáncer o hiperactividad, entre otros. Como resultado de todo esto es que nuestro cuerpo se ha convertido en un depósito de productos químicos.

Cuando nuestro cuerpo no recibe elementos nutritivos viene la anemia, leucemia o el organismo queda indefenso a todo tipo de enfermedades, por una mala alimentación. Un dato sorprendente para todos es que México se fabrican y consumen más galletas y pastelitos que en el resto del mundo. Como las autoridades y gobernantes

jamás se preocuparán por nuestra sana alimentación, nosotros tenemos que empezar comiendo productos saludables como son los naturales.

Es un número mayor de las personas que todavía relacionan erróneamente una alimentación sana con la pérdida de peso, cuando en verdad, esta aporta muchos otros beneficios alejados del control de la masa corporal como, por ejemplo, salud, vitalidad e incluso la propia felicidad del joven.

Aunque la prioridad no lo parezca, comer sano estimula las papilas gustativas, pues vuelve más sensible nuestro paladar a la sal, azúcar o la grasa e incrementa la percepción de los sabores naturales, es decir, la esencia del alimento.

Como todos sabemos que comer sano también aporta vitalidad al cuerpo, pues se genera menos cantidad de insulina que con los platos altos en hidratos de carbono y es por ello que tenemos menos sueño tras las comidas. Esta práctica trae como consecuencia disminuir el riesgo de padecer enfermedades graves a largo plazo, como problemas cardiovasculares. Y, por si fuera poco, alimentarse de forma saludable disminuye los niveles de colesterol, la hormona del estrés, haciendo que el ser humano se mantenga con un buen y mejor humor.

Una alimentación sustentable y saludable no necesariamente es más cara, o difícil de llevar, sino al contrario, es muy fácil formar parte del desarrollo sustentable de tu comunidad. Empezando por aumentar el consumo en tu dieta diaria de alimentos naturales (sin ser estrictamente orgánicas) como todo tipo de frutas y verduras; los productos de origen animal que se consumes, hay que comprarlos preferentemente frescos en buen estado en los negocios cercanos de tu comunidad, así apoyarás a los agricultores y ganaderos de tu zona aledaña, además de obtener múltiples beneficios para la salud, porque al producirse en menor escala, estos productos tienen un menor riesgo de haber pasado por un hacinamiento que haya requerido el uso de antibióticos.

El buen equilibrio en el crecimiento económico, permiten a los recursos naturales y la sociedad se debe recuperarse evitando la calidad y posibilidad de vida del ser humana. Muchos de los recursos energéticos son consumidos en el mundo en función como una alimentación del ser humano; todos los productos que son llevados a nuestra mesa ocuparon energía durante su producción, elaboración e incluso durante el transporte.

Según los nutricionistas tanto los seres humanos, como otros seres vivos necesitamos una alimentación variada, balanceada y equilibrada, ya que resulta fundamental para una vida sana, con suficiente energía y con un índice de enfermedades. Para que nuestra alimentación pueda ser considerada correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales.

Con fundamento a los estudios que tienen relaciones evolutivas expuestas tanto por historiadores como por doctores sugieren que nuestros antepasados empezaron a usar la cocina, hasta el día de hoy en pleno siglo XXI Según los nutriólogos profesionales, argumentan algunos factores de mala alimentación y están ligados a enfermedades, tales como, la osteoporosis, el sobrepeso, la diabetes, la obesidad, la hipertensión, ser propenso a un infarto, la embolia, algunos tipos de cáncer, entre otros. El consumo excesivo de ácidos grasos saturados y así como de colesterol puede llevarnos a padecer de aterosclerosis, una enfermedad dañina para el ser humano.

Durante el pasado siglo XX se pudo comprobar el vínculo que hay entre las carencias alimentarias y las graves enfermedades que esta provoca. Hoy en día hay diferentes formas de llevar una mala nutrición, han sido problemas de salud pública en muchos países. Donde México apenas se está preocupando por la alimentación de su población a causa de la epidemia del COVID.

La nutrición es por tanto la que va a dar a nuestro cuerpo el suministro imprescindible para:  
Construir y renovar con mayor facilidad sus células y tejidos.  
Mantener sus procesos internos de funcionamiento (respiración, digestión, metabolismo) en mejor estado y que trabajen de manera adecuada.  
Obtener energía para poder trabajar, hacer deporte, etc.  
Nuestro rendimiento tanto escolar como laboral.

### **Importancia de la alimentación saludable y sustentable**

Es de gran importancia la alimentación que hoy en día debe ser saludable y sustentable debido al sobrepeso que se genera entre los jóvenes estudiantes, esto actualmente contribuye mucho para el ambiente y nuestra propia vida cotidiana a lo largo del tiempo le hemos tomado más importancia al tema conforme pasan los años nos hemos visto afectados en todos los ámbitos.

En cuanto a la alimentación saludable en los estudiantes, han causado problemas en cuanto al rendimiento escolar y el rendimiento físico para estar sanos y saludables; esto se debe al estrés generado por las responsabilidades de cada alumno, cumpliendo con las obligaciones sobre su aprendizaje, esto hace que el alumnado llegue a un punto de estrés y ansiedad en el cual llegan a excederse con su peso, es importante tener esto en cuenta, ya que nos ayudara a evaluar las características que posee la alimentación en los estudiantes y principalmente conocer las alternativas adecuadas para tratar con este gran problema.

La importancia de la alimentación nos servirá también como guía de apoyo para lograr posibles soluciones en los adolescentes. Además de dar información para contribuir en una alimentación saludable hacia los estudiantes y por supuesto evitar la contaminación que puedan generar los alimentos que consume el alumno. (Vazquez, 2017)

La población más propensa a sufrir enfermedades relacionadas con esta mala alimentación son los estudiantes debido al frecuente cambio de estilo de vida al que se encuentran expuestos. Algunas de las causas de la mala alimentación en ellos es la falta de tiempo ya que al tener más responsabilidades descuidan el ámbito alimenticio al no comer a sus horas e ingerir alimentos chatarra. Otro de los factores que influye en los estudiantes es la economía; donde algunos son de un nivel económico bajos, por lo que a veces, no compran comida si no guardan su dinero para útiles de la escuela. Otro aspecto que termina afectando es la falta de ejercicio ya que es vital para la vida del joven.

Las consecuencias de este trastorno para los estudiantes pueden afectar de diferentes maneras en el presente o en el futuro que puede ser perjudicial para ellos y la sociedad en general.

### **CIERRE**

Sabedores que los jóvenes de hoy no llevan una alimentación saludable, por lo consiguiente se concluye que más del cincuenta por ciento de los jóvenes consumen comida chatarra y un estimado menor saben los riesgos a los que se someten por el descuido de su alimentación, ya que a largo o corto tiempo les provocara enfermedades como obesidad, bulimia, anorexia, diabetes, entre otras.

De igual manera, en el tema de alimentos saludables hemos investigado a todos los alumnos que han contribuido en el consumo de comida dañina para su organismo, donde únicamente lo hacen para satisfacer su

necesidad de comer, pero no de nutrirse y estar sano; donde el joven no sabe la importancia del cuidado del medio ambiente por medio de los alimentos saludables. Los alumnos deben de reflexionaran sobre la alimentación que adquieren todos los días tomando un juicio propio sobre el consumo saludable de alimentos para el bien de ellos, de su familia, del estado y hasta de la nación.

## **Referencias**

- [1] Hermoza, L. M. (2013). ¿Por qué es importante tener una alimentación saludable? Obtenido de <https://www.elpopular.pe/series/nutricion/2013-12-03-por-que-es-importante-tener-una-alimentacion-saludable>
- [2] Merlo, V. (2014). Enfermedades causadas por la mala nutrición. Obtenido de <https://holadoctor.com/es/%C3%A1lbum-de-fotos/enfermedades-causadas-por-la-mala-nutrici%C3%B3n>
- [3] Vázquez, P. G. (19 de 05 de 2017). alimentación saludable. Recuperado el 25 de 09 de 2019, de DKV SALUD: <https://quierocuidarme.dkvsalud.es/alimentacion/por-que-es-importante-llevar-una-alimentacion-saludable>