

Entorno alimentario

- *Desde la evolución de los hábitos alimentarios hasta la influencia en la salud mental, el experto proporcionó valiosas recomendaciones para la comunidad universitaria.*

En el más reciente episodio de *Naturalmente Universitario*, el MSP. Ángel Patricio Hernández Nieves, del Sistema de Atención Integral a la Salud de la Universidad Veracruzana (SAIS UV), abordó el tema crucial de la alimentación y su impacto en la salud de la población. El enfoque se centró en la necesidad de comprender nuestro entorno alimentario y cómo este influye en las elecciones que hacemos diariamente.

En la transmisión, el experto destacó la relevancia de consultar la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, específicamente la edición de 2022. Esta encuesta proporciona datos valiosos sobre la evolución de los hábitos alimentarios de los mexicanos desde el año 2020.

Se hizo especial hincapié en la dicotomía común de etiquetar los alimentos como "buenos" o "malos". El MSP. Hernández Nieves advirtió sobre la necesidad de evitar esta simplificación, ya que ciertos alimentos, aunque no son inherentemente malos, pueden tener efectos adversos cuando se consumen con frecuencia y en grandes cantidades.

El fenómeno de la "transición nutricional" fue discutido en relación con cómo los patrones alimentarios han cambiado a lo largo del tiempo. Se observó un aumento significativo en el consumo de alimentos ultra procesados, especialmente bebidas azucaradas, lo que contribuye al preocupante aumento de problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad.

En el contexto de la población universitaria, se destacó el desafío de mantener una alimentación saludable dadas las limitaciones de tiempo, presupuesto y la prevalencia de opciones de alimentos no saludables en el entorno universitario. La falta de acceso a alimentos saludables y las presiones sociales también fueron identificadas como barreras importantes.

El MSP. Hernández Nieves enfatizó la importancia de adoptar hábitos alimentarios equilibrados y variados. Propuso un enfoque que incluye verduras en todas las comidas, la elección de carbohidratos complejos y la incorporación de fuentes de proteínas tanto animales como vegetales. Además, sugirió opciones de refrigerios saludables, como frutas y frutos secos.

Se subrayó el impacto del entorno alimentario en la salud mental, destacando cómo el consumo de alimentos ultra procesados puede contribuir a problemas como el estrés, la ansiedad y la depresión. Se alentó a la población a explorar alternativas más saludables y a ser conscientes de la relación entre la alimentación y el bienestar emocional.

En conclusión, el MSP. Ángel Patricio Hernández Nieves alentó a la audiencia a ser pacientes con el proceso de cambio hacia hábitos alimentarios más saludables. Instó a la comunidad universitaria a colaborar en la promoción de opciones de alimentos saludables y a explorar nuevas formas de disfrutar de la rica tradición culinaria mexicana, sin comprometer la salud.

El próximo episodio de *Naturalmente Universitario* con Rossy Vitte y Marijo Muñoz, abordará temas relevantes para la salud y el bienestar de la comunidad universitaria, sigue la transmisión en vivo, todos los jueves, a través de la cuenta oficial de fb **Cendhiu UV** en punto de las 12:00 hrs.