

Alimentación balanceada: prevén, combate y supera enfermedades

utpl
09/04/2021

Categorías:
Futuros alumnos, Investigación, UTPL

Es conocido que las enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes, afectaciones cardiovasculares e incluso el cáncer, son el resultado de estilos de vida en los que imperan hábitos alimenticios desproporcionados.

En este contexto, el [Programa Mundial de Alimentos \(PMA\) en Ecuador](#) [1] **expone que seis de cada diez adultos sufren de sobrepeso u obesidad, estableciendo tasas muy altas en las 24 provincias del país**; sin embargo, los niños no se quedan atrás, de acuerdo con los datos publicados por el [Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia](#) [2] ([UNICEF](#), [2] por sus siglas en inglés), **uno de cada diez niños, menores de cinco años presenta dicha condición**.

Para **expertos en nutrición humana** como **Ana Sofía Vivanco, docente de la [carrera de Nutrición y Dietética](#)** [3] de la [Universidad Técnica Particular de Loja \(UTPL\)](#) [3]:

“La alimentación debe ser equilibrada, balanceada y completa, desde que el niño nace hasta que es un adulto mayor, para lograr un cuadro nutricional adecuado y esto se logra gracias a la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas, cereales y granos enteros, carnes magras, pescados y frutos secos”.

Alimentación equilibrada para cuidarse del covid-19

Si bien la [Organización mundial de la Salud \(OMS\)](#) [4] ha manifestado que **ningún alimento, ni suplemento dietético puede prevenir ni curar el covid-19**, sí enfatiza que **lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas. Dicho de otra forma**, el hecho de que las personas lleven una alimentación equilibrada ayudará a fortalecer el sistema inmune para que en el caso de que un virus ingrese al organismo, pueda combatirlo.

Lógicamente, **para alimentarse bien es importante saber cómo armar correctamente un plato. Vivanco recomienda utilizar el método “[Mi Plato Saludable](#) [5]”** creado por la

[Universidad de Harvard](#) [5], el cual consiste en dividir este en 3 partes: **el 50% debe llenarse con verduras, hortalizas y frutas; otro 25% las proteínas de origen vegetal** (lenteja, frejol, garbanzo, frutos secos, huevos) y animal (carnes magras, mariscos, pollo, pescado) y el **25% restante con cereales como quinua, amaranto, arroz integral, fideos, papa, camote y yuca.**

Con estas pautas, no es necesario invertir mucho dinero para tener una dieta saludable, **Vivanco comenta que se puede conseguir una alimentación balanceada con poco presupuesto** al prescindir del exceso de carnes rojas y reemplazarlas por alimentos más económicos de origen vegetal. Asimismo, adquirir alimentos de proximidad y de temporada.

Especialistas de valor



La percepción de los nutricionistas como los especialistas que prohíben o envían dietas imposibles de cumplir, ha disminuido con el pasar de los años; esto se debe, en gran parte a que las personas son más conscientes de los efectos que logra en su calidad de vida. **Con la llegada de la pandemia esta profesión se ha revalorizado y se ha convertido en el complemento de muchas evaluaciones médicas, en donde conocer el estado de un paciente de forma integral considerando talla, edad, sexo, peso, porcentaje de músculo, grasa,** y demás valoraciones y exámenes son tomados en cuenta a la hora de tratar un paciente con covid-19.

Desde la academia, [la carrera de Nutrición y Dietética de la UTPL](#) [3] forma profesionales que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de los seres humanos, difusión y enriquecimiento de las culturas y los saberes relacionados a la alimentación.

Conoce más de esta carrera disponible en [Modalidad Presencial, a través de utpl.edu.ec/carreras/nutricion](https://noticias.utpl.edu.ec/carreras/nutricion) **[3]**

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/alimentacion-balanceada-preven-combate-y-supera-enfermedades>

Links

- [1] <http://www.fao.org/family-farming/network/network-detail/en/c/165881/>
- [2] <https://www.un.org/ruleoflaw/es/un-and-the-rule-of-law/united-nations-childrens-fund/>
- [3] <https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion>
- [4] <https://www.who.int/es>
- [5] <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>