

Nutriología: un compromiso con la salud de México desde las aulas

Nutrition: a commitment to the health of Mexico from the classrooms

Eréndira Elizabeth Hernández Trejo

Resumen

La nutrición en México enfrenta complejos retos como la desinformación, el acceso limitado a alimentos nutritivos y estilos de vida poco saludables. La autora, egresada de la licenciatura en nutriología, ha sido testigo de esta realidad y ha enfrentado desafíos al atender a pacientes y participar en iniciativas comunitarias. La autora, destaca su compromiso con la mentoría y el intercambio de conocimientos, implementando estrategias de aprendizaje efectivas y promoviendo el bienestar físico y mental entre su comunidad. Este enfoque integral refleja su visión de la nutriología como clave para el bienestar general. Su narrativa subraya el papel esencial de los nutriólogos en la mejora de la salud en México y en la promoción de un futuro más saludable para la población.

Palabras clave: nutrición; salud pública; alimentación saludable; nutriólogos; desinformación alimentaria; nutriología.

CÓMO CITAR ESTA COLABORACIÓN

Hernández Trejo, Eréndira Elizabeth. (2024, julio-agosto). Nutriología: un compromiso con la salud de México desde las aulas. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 25(4). <http://doi.org/10.22201/ceide.16076079e.2024.25.4.9>

Abstract

Nutrition in Mexico faces complex challenges such as misinformation, limited access to healthy foods, and unhealthy lifestyles. The author, a nutrition student, has witnessed these realities and tackled challenges while caring for patients and engaging in community initiatives. Emphasizing mentorship and knowledge exchange, she implements effective learning strategies and promotes physical and mental well-being among peers. This holistic approach reflects her view of nutrition as pivotal to overall well-being. Her narrative underscores the essential role of nutritionists in improving health in Mexico and advocating for a healthier future for the population.

Keywords: nutrition; public health; healthy eating; nutritionists; food misinformation; nutriology.

Eréndira Elizabeth Hernández Trejo

Programa Universitario de Alimentación Sostenible (PUAS), UNAM.

Egresada de la Licenciatura en Nutriología de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la UNAM, destacándose por su liderazgo y compromiso académico. Su formación integral abarca áreas como Químico-Biológicas, Ciencias de la Salud, Humanístico-Social, Metodología de la Investigación y Trabajo Interdisciplinario, lo que le permite un enfoque holístico en su práctica profesional.

Ha ejercido como representante en el Comité de Mejora Continua Estudiantil-Zaragozano, ponente en temas de nutrición y asesora en promoción de la salud como practicante en el módulo de autocuidado, perteneciente al departamento de Promoción a la Salud Universitaria de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

Su experiencia clínica en el Hospital Dr. Manuel Gea González incluye manejo nutricional en cirugía bariátrica y enfermedades renales, así como soporte nutricional enteral y parenteral. Actualmente, es pasante en el Programa Universitario de Alimentación Sostenible (PUAS) y Consejera Universitaria en la UNAM, promoviendo hábitos alimenticios saludables y ofreciendo apoyo integral a los estudiantes.

En suma, Eréndira Elizabeth Hernández Trejo se perfila como una nutrióloga integral con un profundo compromiso con la salud y el bienestar de las personas. Su sólida formación académica, experiencia profesional diversa, pasión por la enseñanza y constante actualización profesional la convierten en una valiosa contribuyente al ámbito de la nutriología y un ejemplo a seguir para las nuevas generaciones de profesionales.

 ereliza.hdz.trejo@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0006-7663-9873>

 [hernández-trejo-eréndira](#)

Introducción

Soy una orgullosa egresada de la Licenciatura en Nutriología de la UNAM, perteneciente a las primeras generaciones formadas en la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza. He sido testigo del crecimiento y evolución de la carrera, inmersa en un universo vibrante y en constante transformación. La Licenciatura se presenta como una propuesta innovadora y en constante evolución dentro del panorama académico, comprometida con una visión integral de la salud. Su enfoque preventivo, centrado en el estilo de vida y fundamentado en un plan de estudios interdisciplinario, la convierte en una herramienta fundamental para enfrentar los retos actuales en materia de salud pública en México (UNAM Global, 2019).

Esta carrera me ha formado con las habilidades y actitudes necesarias para diseñar, implementar y evaluar programas de promoción y atención a la salud, destacando su enfoque interdisciplinario, de género e intercultural, que me permite comprender las complejidades de la salud desde una perspectiva amplia y crítica. La Licenciatura en Nutriología de la FES Zaragoza se posiciona como una opción educativa vanguardista y comprometida con el bienestar de la población, invitando a las nuevas generaciones a ser parte de la transformación hacia una sociedad más sana (TV UNAM, 2019).

Retos y oportunidades para las nuevas generaciones de nutriólogos

Mi trayectoria académica y profesional ha estado marcada por un profundo compromiso con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades a través de la alimentación. En este artículo, compartiré mi experiencia como estudiante pionera de la Licenciatura en Nutriología en la UNAM. Me enfocaré en los retos y oportunidades que esta carrera ofrece a las nuevas generaciones de profesionales de la salud. Abordaré la importancia del enfoque multidisciplinario en el estudio de la nutrición y destacaré el papel fundamental que jugamos los nutriólogos en la promoción de la salud y el bienestar individual y colectivo de los mexicanos. Espero que mi historia inspire a otros a considerar la nutriología como una licenciatura gratificante y llena de posibilidades para contribuir al bienestar de las comunidades y construir un futuro más saludable para todos.



La nutrición en México: un panorama complejo y un desafío educativo

Las alarmantes cifras de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles en México, como indica la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 (Reveles et al., 2021), se ven agravadas por la desinformación en materia de nutrición. Mitos, creencias populares y rumores circulan fácilmente, confundiendo a la población y dificultando la promoción de hábitos alimenticios saludables (Espinoza et al., 2020).

Esta desinformación impacta negativamente en la salud, llevando a decisiones alimentarias incorrectas que aumentan el riesgo de enfermedades crónicas. Por ejemplo, la creencia de que el consumo de frutas y verduras no es importante puede llevar a una dieta deficiente en nutrientes esenciales, mientras que la percepción de que los productos “de dieta” son saludables puede conducir a un consumo excesivo de azúcares añadidos y productos ultraprocesados (Wilson et al., 2019).



Combatir la desinformación: un desafío multidisciplinario

Combatir la desinformación en materia de nutrición es un desafío urgente que requiere un esfuerzo conjunto de diversos actores, incluyendo el gobierno, las instituciones académicas, los medios de comunicación, los profesionales de la salud y los usuarios y/o pacientes (Drewnowski et al., 2020). Es necesario desarrollar e implementar estrategias de comunicación efectivas que brinden información confiable y basada en evidencia científica sobre la alimentación y la salud. Además, es importante promover la educación nutricional en todos los niveles educativos.

En este contexto, nosotros los nutriólogos jugamos un papel fundamental como educadores y promotores de la salud. A través de nuestro trabajo, podemos ayudar a la población a comprender la importancia de una alimentación saludable y a tomar decisiones informadas sobre lo que comen de acuerdo a sus requerimientos individuales. Es crucial desarrollar estrategias innovadoras que utilicen nuevas tecnologías, redes sociales y un lenguaje accesible para conectar con la población y transmitir mensajes claros sobre la alimentación saludable (Mendoza et al., 2020).

La educación nutricional como herramienta clave

La educación nutricional es esencial para combatir la desinformación en materia de alimentación y salud. Empodera a la población con el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas sobre su alimentación, previniendo enfermedades crónicas y mejorando el bienestar general. Es crucial implementar la educación nutricional desde temprana edad en escuelas y hogares, fomentando hábitos alimenticios saludables desde la infancia (Ho,T. et al., 2021).

Los programas de educación nutricional deben ser culturalmente sensibles y adaptados a las necesidades de cada comunidad (Adeola et al., 2023). Esto implica considerar factores culturales, sociales y económicos que influyen en los hábitos alimenticios de la población. Es vital diseñar estrategias que tengan en cuenta las tradiciones culinarias locales, la disponibilidad de alimentos y las creencias culturales relacionadas con la alimentación. Además, es importante usar un lenguaje claro y sencillo para que toda la población comprenda la importancia de una alimentación saludable y la práctica de actividad física en todas las etapas de la vida.

El rol de los profesionales de la nutriología

Nosotros, los nutriólogos, como expertos en alimentación y nutrición, somos esenciales para liderar la educación nutricional en todos los ámbitos. Nuestro conocimiento y experiencia nos permiten brindar información confiable y basada en evidencia científica a la población, combatiendo mitos y creencias populares que afectan negativamente la salud (Domínguez et al., 2020). Nuestro trabajo es fundamental para:

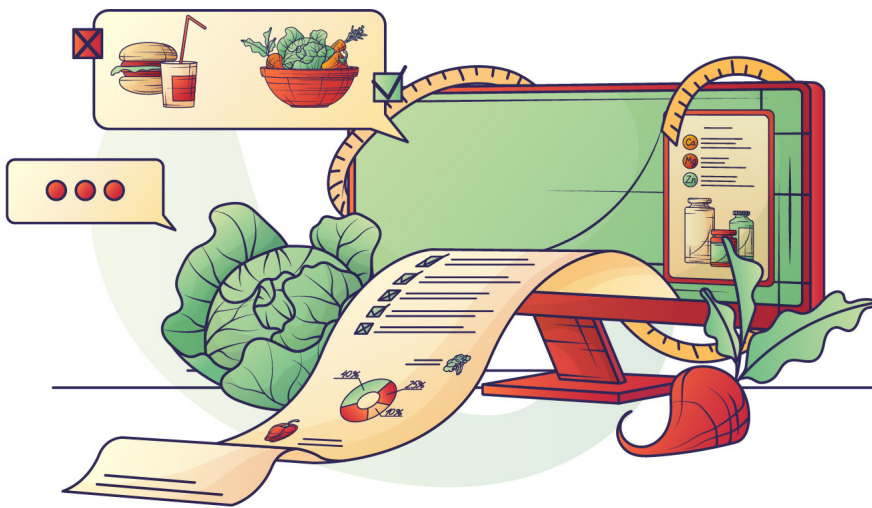
1. Combatir la desinformación en nutrición, desmintiendo mitos y brindando información veraz (Mendoza et al., 2020).
2. Educar a la población sobre la importancia de una alimentación balanceada, promoviendo el consumo de alimentos nutritivos y adecuados a las necesidades individuales.
3. Fomentar hábitos alimenticios saludables, contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas, minimizando el consumo de alimentos procesados.
4. Diseñar planes alimenticios específicos para poblaciones vulnerables, como infantes, adolescentes, deportistas, personas con discapacidad, personas hospitalizadas y adultos mayores.

En definitiva, nosotros, los profesionales de la nutriología, jugamos un papel crucial en la construcción de un futuro más saludable para la población. Nuestra labor como educadores, comunicadores y promotores de hábitos saludables

nos convierte en agentes clave para combatir la desinformación y fomentar una alimentación balanceada que contribuya al bienestar integral de la sociedad.

Compartiendo mi experiencia: de estudiante a promotora de la salud

Mi experiencia como estudiante de nutriología me ha impulsado a ser un agente de cambio en la lucha contra las enfermedades crónicas no transmisibles en México. Estoy convencida de que, a través de un enfoque multidisciplinario que combata la desinformación, promueva la educación nutricional y fomente hábitos alimenticios saludables, podemos construir un futuro más sano para todos los mexicanos.



El Comité de Mejora Continua: impulsando el crecimiento de nuestra Licenciatura

El [Comité de Mejora Continua](#) ha sido un motor de cambio en nuestra Licenciatura al ser el primer comité dentro de toda la universidad y el primero de nuestra facultad. Mi participación como representante general en el CoMeCE-Nutriología ha fortalecido dentro de mi

licenciatura y mi comunidad nuestras habilidades de liderazgo, trabajo en equipo y pensamiento crítico, permitiéndonos convertirnos en agentes de cambio para el futuro de la nutriología en México. En definitiva, ha sido un pilar fundamental en el crecimiento de nuestra Licenciatura, consolidándola como un referente de excelencia académica y compromiso con la formación integral de profesionales de la salud.

Desafíos y oportunidades de ser nutrióloga en México

Ser nutrióloga en México es un desafío constante, pero también una oportunidad única para hacer un cambio positivo en la vida de las personas. A través de la educación, la investigación, la práctica profesional y la mentoría, podemos contribuir a la construcción de una sociedad más sana, consciente y preparada para afrontar los retos del futuro.

Formación integral para nutriólogos: más allá de la teoría

Mi camino en la nutriología no ha sido fácil. He enfrentado diversos desafíos, tanto académicos como personales. La carrera es relativamente nueva, y como parte de las primeras generaciones, he vivido de primera mano la implementación del plan de estudios y la constante actualización de conocimientos. Sin embargo, estos desafíos me han permitido comprender la importancia de la formación integral de los nutriólogos. No sólo basta con dominar la teoría, sino que es fundamental saber cómo aplicarla en el mundo real. México enfrenta una grave crisis de salud pública relacionada con la alimentación. La desinformación, la falta de acceso a una alimentación adecuada, los estilos de vida poco saludables y el sedentarismo son algunos de los principales retos que debemos enfrentar como profesionales de la salud.

Experiencias que marcan: aprendizajes desde la práctica

En mi formación, he comprendido que la promoción de la salud es un pilar fundamental de la nutriología. Es necesario que los nutriólogos en formación seamos agentes de cambio que eduquen a la población sobre la importancia de una alimentación balanceada y un estilo de vida activo. A lo largo de mi carrera, he tenido la oportunidad de participar en diversos proyectos que me han permitido aplicar mis conocimientos en diferentes áreas. He trabajado en la prevención de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), he brindado información sobre la correcta alimentación en las diferentes etapas de la vida y he promovido la actividad física como parte de un estilo de vida saludable.

Uno de los momentos más desafiantes de mi carrera fue atender a mi primer paciente. La inexperiencia y el nerviosismo me invadieron, pero también me impulsaron a aprender y mejorar constantemente. He vivido situaciones donde la distancia domiciliaria y las limitaciones de recursos económicos han dificultado el seguimiento de pacientes en la FES Zaragoza, y he presenciado la deserción de pacientes por motivos ajenos a mi voluntad. Estas experiencias me han enseñado la importancia de la empatía, la flexibilidad y la búsqueda de soluciones creativas para que los pacientes presenten una adherencia a las recomendaciones de carácter nutricional.

Compromiso con la salud: un futuro prometedor

Mi pasión por la nutriología me ha llevado a participar activamente en iniciativas que buscan mejorar la salud de la población. He sido pionera en el Comité de Mejora Continua de mi facultad, he impartido talleres a estudiantes y padres de familia en escuelas de nivel básico, y he brindado capacitación a mis colegas. Este proceso de mentoría ha sido una experiencia de aprendizaje mutuo. Mientras comparto mis conocimientos, me encuentro con dudas que yo misma tenía y que, gracias al intercambio con mis profesores y compañeros, he podido

resolver. Juntos, hemos construido un espacio de aprendizaje constante, donde los conocimientos vivenciales juegan un papel fundamental.

En este camino de aprendizaje, no sólo he profundizado en temas como el cálculo dietético, la evaluación nutricional y la elaboración de planes alimenticios, sino que también he desarrollado habilidades esenciales para la interacción con pacientes. He aprendido la importancia del lenguaje corporal, la seguridad al hablar y la correcta realización de mediciones antropométricas. He aprendido a escuchar con atención las necesidades de cada paciente, a entender sus preocupaciones y a adaptar mis recomendaciones a su estilo de vida y contexto cultural y económico. He desarrollado la capacidad de generar confianza y empatía, creando un espacio seguro para que los pacientes se sientan cómodos y expongan sus inquietudes.

A medida que avanzo en mi formación, me siento cada vez más comprometida con la promoción de una alimentación saludable y con el bienestar de las personas. Seguiré preparándome en esta área de la salud tan necesaria para mi país.

La mentoría: un espacio de aprendizaje mutuo

Mi experiencia como mentora me ha impulsado a buscar nuevas formas de construir conocimientos de manera efectiva y accesible, utilizando herramientas tecnológicas y didácticas innovadoras, y

aprovechando el poder del aprendizaje colaborativo, autodirigido y digital. Enfrento el futuro con ilusión y optimismo, segura de que la formación integral que he recibido en la UNAM me permitirá afrontar con éxito los retos y desafíos que me esperan como pasante y como futura licenciada en nutriología. Próximamente, me incorporaré al [Programa Universitario de Alimentación Sostenible](#) (PUAS) para realizar mi servicio social, comprometida con la contribución que desde mi campo de conocimiento pueda aportar a mi universidad.

El equilibrio entre la vida personal y profesional

Como profesional de la salud, soy consciente de la importancia del autocuidado. He implementado estrategias de programas de pausas activas para promover el bienestar físico y mental de mis compañeros. Es crucial que nosotros, como futuros profesionales de la salud, no descuidemos nuestra propia salud. Debemos aprender a compaginar nuestras responsabilidades con todas las esferas de nuestra vida, creando un equilibrio que nos permita brindar un servicio de excelencia a la sociedad.



Referencias

- ❖ Adeola, O. L., Agudosi, G. M., Akueme, N. T., Okobi, O. E., Akinyemi, F. B., Ononiwu, U. O., Akunne, H. S., Akinboro, M. K., Ogbeifun, O. E., y Okeaya-Inneh, M. (2023). The Effectiveness of Nutritional Strategies in the Treatment and Management of Obesity: A Systematic Review. *Cureus*, 15(9), e45518. <https://doi.org/10.7759/cureus.45518>
- ❖ Domínguez López, Arturo Alejandro, Oudhof van Barneveld, Johannes, González-Arratia López Fuentes, Norma Ivonne, y Flores Galaz, Mirta Margarita. (2020). Efecto de un programa de atención primaria de salud en pacientes mexicanos con enfermedades crónicas no transmisibles. *Revista de Psicología (PUCP)*, 38(2), 529-552. <https://dx.doi.org/10.18800/psico.202002.007>
- ❖ Drewnowski, A., Finley, J., Hess, J. M., Ingram, J., Miller, G., y Peters, C. (2020). Toward Healthy Diets from Sustainable Food Systems. *Current developments in nutrition*, 4(6), nzaa083. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa083>
- ❖ Espinoza-Portilla, Elizabeth, y Mazuelos-Cardoza, Cesar. (2020). Desinformación sobre temas de salud en las redes sociales. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 31(2), . Epub 01 de junio de 2020. <https://n9.cl/1dg9r>
- ❖ Ho, T. J. H., Cheng, L. J., y Lau, Y. (2021). School-based interventions for the treatment of childhood obesity: a systematic review, meta-analysis and meta-regression of cluster randomised controlled trials. *Public health nutrition*, 24(10), 3087-3099. <https://doi.org/10.1017/S1368980021001117>
- ❖ Mendoza-Herrera, K., Valero-Morales, I., Ocampo-Granados, M. E., Reyes-Morales, H., Arce-Amaré, F., y Barquera, S. (2020). An Overview of Social Media Use in the Field of Public Health Nutrition: Benefits, Scope, Limitations, and a Latin American Experience. *Preventing chronic disease*, 17, E76. <https://doi.org/10.5888/pcd17.200047>
- ❖ Reveles, F., Gallegos, J., Reyes, R., y Tlapale Vázquez, A. (Eds.). (2021). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales*. Instituto Nacional de Salud Pública. <https://n9.cl/4zf0k>
- ❖ TV UNAM. (2019, 28 enero). *Licenciatura de nutriología en FES Zaragoza* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=dRMqJbBpxwg>
- ❖ UNAM Global. (2019, 11 diciembre). *Licenciatura en Nutriología en la FES Zaragoza - UNAM Global* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Bn0WAor3xRg>
- ❖ Wilson, N., Cleghorn, C. L., Cobiac, L. J., Mizdrak, A., y Nghiem, N. (2019). Achieving Healthy and Sustainable Diets: A Review of the Results of Recent Mathematical Optimization Studies. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, 10(Suppl_4), S389-S403. <https://doi.org/10.1093/advances/nmz037>

