



## Impacto de la comida saludable en el cuerpo humano

Nutrición, 28/07/2020



La alimentación es, sin duda, una de las actividades diarias de mayor importancia para preservar nuestra salud. La comida saludable tiene un enorme impacto en el

buen estado del cuerpo humano, puesto que disminuye una gran cantidad de enfermedades crónicas que podrían generarse al consumir alimentos con menor valor nutritivo. Las investigaciones llevadas a cabo por los epidemiólogos de todo el mundo nos muestran que existe una gran relación entre la alimentación de una población y el desarrollo de este tipo de enfermedades. Las enfermedades crónicas mayormente relacionadas con la alimentación poco saludable, como lo son la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos particulares de cáncer, son las principales causas tanto de discapacidad como de muerte en todo el mundo. Se sabe que hay una gran participación de la alimentación en el desarrollo de estas patologías debido a que son enfermedades no transmisibles, es decir, que no son contagiosas u ocasionadas por virus o bacterias, sino que se desarrollan en el individuo como resultado de otros conjuntos de factores, entre ellos la falta de comida saludable en la dieta del día a día. La comida saludable, además de estar relacionada con la disminución de la prevalencia de una gran cantidad de enfermedades crónicas, determina el crecimiento, desarrollo y la salud en general que tiene el cuerpo humano. Los individuos deben ingerir diariamente en sus alimentos no sólo una cantidad suficiente de macronutrientes, como lo son los carbohidratos, los lípidos (o grasas) y las proteínas, sino también de micronutrientes como vitaminas y minerales para cubrir todas las necesidades del organismo. Por otra parte, la comida saludable también tiene un impacto en el cuerpo humano al permitirle hacer frente a los diferentes estados en los que una persona puede encontrarse, como el crecimiento, el embarazo, la actividad física que normalmente desarrolle y las características específicas de cada individuo. La alimentación saludable debe cumplir con características particulares para así poder tener un impacto positivo en el cuerpo de las personas. Primeramente, debe ofrecer una cantidad de calorías suficiente para que el cuerpo lleve a cabo todos los procesos químicos y el trabajo físico necesario, pero éstos no deben ser excesivos. También debe suministrar todos los micronutrientes como

vitaminas y minerales que requiera el individuo en el día a día. Así mismo, debe favorecer el equilibrio entre las cantidades de los macronutrientes; esto puede variar entre una región y otra, o dependiendo de las actividades de cada persona, pero normalmente se espera que los carbohidratos sean entre el 45 y 65% de la dieta, las grasas de un 20 a 35% y las proteínas entre 10 y 35%. Finalmente, una alimentación saludable también tendrá un impacto sumamente importante sobre el cuerpo humano directamente relacionado con el rendimiento laboral de las personas, siendo esto de enorme interés para todo tipo de organizaciones de negocios, puesto que un mejor estado de salud en los trabajadores desencadenará en una mayor productividad y en un menor grado de estrés y fatiga para los individuos.