



# Hablemos de nutrición

Autora: Karol Gabriela Pérez Jiménez.

Esc. Sec. Of. No. 0548 "Josefa Ortiz de Domínguez 15EES1127D

Atizapán de Zaragoza, México

06 de marzo de 2023



## Hablemos de nutrición.

Lesur, L. (2010). Manual de nutrición. Editorial Trillas. 80p. ISBN: 978 607 469 546 5

Los acervos de la Biblioteca Escolar y la Biblioteca del Aula (BEBA) son una magnífica herramienta para apoyar nuestra labor docente en sus diferentes etapas, desde la planeación hasta la ejecución de las estrategias de aprendizaje en el aula; en mi experiencia personal he impartido la asignatura de Ciencias III con énfasis en Química desde hace 16 años y algunos ejemplares han sido de gran utilidad ya que me han permitido acercar el conocimiento científico a mis estudiantes de manera práctica, sencilla y útil.



Entre los diversos ejemplares que conforman la BEBA y formando parte de la colección Espejo de Urania desde 2010 podemos encontrar el Manual de nutrición de Luis Lesur, un libro que considero fundamental al momento de abordar contenidos tanto de Ciencias III con énfasis en Química, como de Ciencias y Tecnología 1. Biología. Secundaria 1°, con base en su contenido podemos diseñar material didáctico, extraer información relevante, ejemplificar los temas abordados en clase e incluso es un gran apoyo para las familias de los estudiantes, ya que gracias a su contenido es posible diseñar menús nutritivos en caso de padecimientos relacionados con la nutrición como lo son la diabetes y la obesidad, temas de relevancia social.

¿Qué contenidos aborda este manual de nutrición que lo hace tan relevante en mis clases? La información que nos aporta considero que es adecuada tanto para nosotros como para los estudiantes dado que se encuentra sistematizada en explicaciones claras y concisas con diversos ejemplos, esquemas e ilustraciones.

En el capítulo 1 se aborda el tema de los macronutrientes donde se nos explican las características y funciones en el organismo de los carbohidratos (simples, complejos, glucógeno, índice glucémico y las calorías), los lípidos (grasas saturadas, monoinsaturadas,

poliinsaturadas, trans, glicerol, colesterol y ácidos grasos esenciales) y en el caso de las proteínas aborda el tema con una amena explicación sobre los aminoácidos que las conforman así como las diferencias entre las de origen animal y vegetal.

En lo referente a los micronutrientes nos explica las características y funciones en el organismo de las vitaminas, minerales y antioxidantes. Es importante mencionar que éste último apartado es uno de los más útiles en mi práctica docente ya que podemos encontrar las características, funciones, fuentes principales, formulas químicas, estructuras moleculares, consecuencias en la salud de los bajos niveles en el organismo e incluso nos indica los síntomas de las deficiencias tanto de vitaminas como de minerales.

En el caso de la Química es de suma importancia comprender las características, propiedades y transformaciones de los materiales a partir de su estructura interna básica (SEP, 2011), en este manual es posible observar las fórmulas y modelos moleculares de diversos macro y micronutrientes por lo que el aprendizaje se torna significativo puesto que es parte de los conocimientos previos de las y los alumnos conformados por los alimentos que han consumido en casa u observado en redes sociales, y de esta manera se facilita la comprensión.

Otro de los contenidos que se abordan en el programa de Ciencias III con énfasis en Química es la caloría como unidad de medida y ésta obra nos explica cómo obtener el contenido calórico de los alimentos de acuerdo al macronutriente predominante e incluye una tabla de índice glucémico de diversos alimentos, con la finalidad de que los estudiantes logren discernir los alimentos saludables de los poco saludables, incluso este contenido es de gran utilidad en la asignatura de Ciencias y Tecnología 1. Biología. Secundaria. 1°, en el tema de la nutrición.

El capítulo 2 gira en torno a las hormonas, contenido de gran utilidad para el tema de Sistemas del cuerpo humano y salud en Ciencias y Tecnología 1. Biología. Secundaria. 1°, en razón de que aborda los siguientes contenidos: equilibrio metabólico, digestión, absorción, metabolismo, el balance de la insulina, la glándula pituitaria, la grelina, la leptina y enfermedades relacionadas con el metabolismo como la obesidad.

Uno de los propósitos del estudio de las Ciencias en la educación secundaria es que los estudiantes participen de manera activa, responsable e informada en la promoción de su salud (SEP, 2011) para tercer grado y que valoren el funcionamiento integral del cuerpo humano para mantener la salud y evitar riesgos asociados con la alimentación (SEP, 2017) para primer grado, por lo que una vez más podemos verificar la utilidad de este manual al explicarnos de manera clara y precisa las causas y consecuencias de una enfermedad relacionada con la nutrición como lo es la obesidad.

Además de describir esta enfermedad y sus posibles complicaciones nos menciona las características de los eicosanoides o prostaglandinas y su relación con la salud del cuerpo humano incluyendo sus estructuras moleculares. En este apartado se hace alusión a los ácidos grasos omega 6 que promueven la proliferación de las células, la coagulación de la sangre y el equilibrio que debe tener su ingesta con los ácidos grasos omega 3 que tienen el efecto contrario, por lo que debe haber un balance para mantener la salud; he aquí otro ejemplo de la utilidad del manual que nos menciona las fuentes de estos nutrientes con el fin de que los estudiantes los identifiquen.

El capítulo 3 es de suma importancia debido a que sistematiza los contenidos de los anteriores al mencionar las características de una dieta correcta ya que muchas veces se nos comenta en redes sociales, en la televisión o en la escuela que nuestra alimentación debe ser a base de alimentos sanos, balanceados y variados, pero nadie nos explica en qué consisten estos parámetros. A lo largo de este capítulo identificaremos en qué consiste una dieta sana, balanceada y variada, además se nos realizan recomendaciones de cuantas veces debemos ingerir alimentos al día y las razones de esto.

Un punto importante es la calidad de los alimentos y en el manual se nos explican las características de los carbohidratos ideales a ingerir (lo menos refinados posibles), las grasas “buenas” que son ideales para consumo humano, los casos en qué son necesarios los suplementos alimenticios, los alimentos ricos en fotoquímicos que previenen enfermedades

degenerativas, así como las cantidades adecuadas de bebidas a ingerir durante el día y sus beneficios a la salud.

Además, nos enseña cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta para así prevenir las diversas enfermedades que traen como consecuencia y que derivan en una mala calidad de vida.

En el capítulo 4 se aborda el tema de la alimentación en los padecimientos y nos explica los efectos en el organismo de todo aquello que consumimos y que forma parte de una dieta incorrecta; aborda las características de las alergias, anemia, bronquitis, gastritis, estreñimiento, pie de atleta, vejiga, enfermedades del corazón, problemas de vesícula biliar y en especial tres enfermedades que se presentan en niveles altos en nuestro país como lo son la diabetes, la hipertensión y la prevención del cáncer. Además de explicarnos las características de estos padecimientos y sus causas, nos brinda recomendaciones para prevenirlos o de tratamiento.

Este capítulo es de mucha utilidad no sólo para los estudiantes sino también para nosotros como docentes, porque nos apoya al momento de diseñar menús nutritivos y saludables en caso de padecer alguna enfermedad de las que se mencionaron anteriormente.

En conclusión, considero que este ejemplar es una herramienta fundamental no sólo como fuente bibliográfica sino como apoyo tanto para la elaboración de material didáctico que impacte en nuestras clases de forma innovadora, creativa y de sensibilidad, así como para el diseño de actividades en las planeaciones didácticas. Es una excelente fuente de consulta y de gran utilidad para aclarar las dudas de nuestros estudiantes durante el proceso educativo.

Por otro lado, en cuánto al rubro de salud pública es preocupante saber que en México de enero a junio de 2022 la primera causa de muerte fueron las distintas cardiopatías con 105 864 defunciones y la segunda la diabetes mellitus con 59 996 decesos (SS, 2022), enfermedades que a su vez están relacionadas con el sobrepeso, la obesidad y la resistencia a la insulina, entre otras y hago mención de estas ya que se encuentran relacionadas con la nutrición; por lo tanto considero que los niños, niñas y adolescentes deben tener acceso a

fuentes de información confiables que les permitan tomar decisiones informadas sobre los alimentos que consumen tanto ellas y ellos como sus familias con el fin de mantener un buen estado de salud que les permita tener una vida digna.

Una buena nutrición, así como la práctica de ejercicio regular son la base de una vida saludable y por ende del desarrollo integral del ser humano y es precisamente este ejemplar de la Biblioteca Escolar el que nos guiará en el difícil (pero no imposible) proceso de alimentarnos correctamente.

#### Referencias:

- Boletín Epidemiológico del Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica, Dirección General de Epidemiología, Secretaría de Salud, Número 52, Volumen 38, México, 2022.
- SEP. 2017. Aprendizajes clave para la educación integral. Ciencias y Tecnología. Educación Secundaria. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Ciencias y tecnología. Ciudad de México.
- SEP. 2011. Programa de estudio 2011. Guía para el maestro. Educación Secundaria. Ciencias. México, D.F.

