



---

**UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y CULTURA**  
**BOLETÍN DE PRENSA N° 093**  
**26 de febrero de 2018**

## **Somos lo que comemos**

Las condiciones sociales y económicas influyen en el estado nutricional de las personas y colectividades de la región. Varios análisis demuestran que personas que se encuentran en malas condiciones económicas o sociales sufren de deficiencia en nutrición. Los problemas nutricionales de quienes tienen buenas condiciones es por exceso. En Ecuador esta enfermedad tiene una doble carga: altas prevalencias de desnutrición y anemia sumadas a sobrepeso y obesidad. Es evidente que las condiciones sociales y económicas influyen pero son más importantes los niveles de educación en el estado nutricional.

Guillermo Fuenmayor, Director de Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador, indicó en Radio Universitaria que cuando habla de educación no se refiere a niveles de educación formal, sino a conocimientos, actitudes y prácticas personales y comunitarias, sobre todo en sectores vulnerables de baja condición económica. Con conocimientos adecuados, la alimentación y el estado nutricional mejoran. Otro sector, con alto nivel de educación, no tiene ni conocimiento ni una práctica adecuada y presenta problemas nutricionales: sobrepeso y obesidad. El cuidado y la nutrición balanceada vienen de la educación de casa y la formación de cada uno.

Los problemas de déficit nutricional de un 30% de la población afecta sobre todo a niños, mujeres embarazadas y personas de la tercera edad. Toda la comunidad, todas las profesiones deben trabajar hacia un fin común: el adecuado estado nutricional de sus habitantes. Es necesario un cuidado desde el embarazo y los primeros dos años, ya que estos primeros mil días impactarán en el desarrollo del niño. Es de origen cultural el consumo en exceso de nutrientes, grasas, azúcares, hidratos de carbono y sal que lleva al sobrepeso, obesidad, hipertensión. El consumo sistemático y la epidemia del sedentarismo, o inactividad física, lleva a la muerte en muy tempranas edades.

Mejorar los contenidos alimentarios, comer proteínas y menos carbohidratos y grasas, disminuir la sal es una tarea compartida en familia. Como política pública, en la Universidad Central se debe fomentar espacios de alimentación saludable sin gaseosas ni alimentos procesados, incentivar el consumo de alimentos naturales. Y trabajar un aspecto fundamental: la actividad física.

El tema del etiquetado nutricional es una importante medida de salud pública y prevención de enfermedades promoviendo la salud. El impacto del semáforo nutricional busca que ese conocimiento se vuelva actitud y práctica, promocionar la salud y prevenir enfermedades. Es importante consumir de manera informada. La industria ha apoyado la estrategia al bajar los niveles de grasa, sal y azúcar.

En este tema intersectorial las Facultades deben realizar un acuerdo de política universitaria mancomunada para mejorar el estado nutricional de su comunidad e incentivar la actividad física de todos sus estamentos. Se debe reconocer que en nuestro cuerpo somos lo que comemos. **J.P**

