

# Calidad de vida y nutrición en el adulto

**Prof. Lic. M<sup>a</sup> Ema Leites**  
Directora de la ENYD

**Prof. Adjto Lic. M<sup>a</sup> Alejandra Girona**  
Dpto. Nutrición Básica ENYD

**Lic. Rafael Cornes**  
Asistente ENYD

**Lic. Fabiana Palmigiani**  
Asistente ENYD

**Lucía Martínez**  
Colaborador Bachiller

ENYD: Escuela de Nutrición y Dietética.  
Universidad de la República. Uruguay

El fomento de dietas y modos de vida sanos, así como la evaluación, análisis y seguimiento de las situaciones nutricionales, se constituyen en estrategias fundamentales para contribuir a la disminución de los problemas alimentarios nutricionales a nivel individual y colectivo. En este panorama, la educación nutricional merece ser considerada como una valiosa herramienta para lograr que las personas valoren la importancia de una dieta saludable y modifiquen algunas prácticas alimentarias para mejorar o elevar su calidad de vida.

## Introducción

La situación alimentario nutricional en América Latina se presenta como un serio problema de salud y se considera como principal obstáculo para el desarrollo y el desempeño humano, afectando también el crecimiento económico. El Uruguay no está ajeno a esta situación, porque los cambios en la dieta que se han venido produciendo paulatinamente en las familias uruguayas sobre todo, a causa de los bajos ingresos; pero también por la publicidad comercial y la promoción de artículos “no beneficiosos”, entre otros factores coadyuvantes, dan como resultado un cambio en los hábitos y conductas alimentarias, incrementado sustancialmente los problemas nutricionales por déficit y por exceso.

Implica entonces que las autoridades sanitarias han reconocido la problemática como un problema de salud pública y por ende será necesario la implementación de diversas estrategias para revertir la situación. Seguimos siendo un país que forma parte de la civilización occidental y

por ende vivimos los cánones de la misma, tan fuertemente, que la mayoría de las veces se hace imposible mantener nuestra propia cultura alimentaria, la cual ha venido sufriendo transformaciones y cambios en virtud de los modelos que exportan los países desarrollados. Esta evolución que reconocemos en muchos aspectos favorable, tiene también aspectos negativos que se evidencian cuando los niños y jóvenes consumen masivamente productos perjudiciales a la salud, provocando enfermedades crónicas en la adultez. Las nuevas pautas de comportamiento de la sociedad moderna se han hecho sentir en las familias y en la significación de la alimentación compartida en el seno familiar tan bien resguardada hasta los años 70 del pasado siglo.

## Transición nutricional en América Latina

La transición nutricional en América Latina y en el Uruguay en las últimas décadas ha significado un

cambio muchas veces negativo en el tipo de dieta de las personas. El mismo es un fenómeno mundial caracterizado por cambios en el perfil nutricional de las poblaciones y que ha contribuido a la consolidación de los factores causales de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT): **obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y osteoporosis**, aún en los países pobres donde los cambios han sido más acelerados.<sup>(1, 2)</sup>

En América Latina en la segunda mitad del siglo XX se han presentado algunas modificaciones sumamente pronunciadas relacionadas fundamentalmente con cambios demográficos, caracterizados por una disminución en las tasa de fecundidad y la prolongación paulatina en la esperanza de vida, hechos que han colocado a varios países en una fase de transición epidemiológica. En consecuencia la población adulta está creciendo y es en este grupo etario donde los factores de riesgo relacionados con las ECNT vienen en aumento al igual que sus manifestaciones.<sup>(3)</sup>

*“...la significancia de los problemas nutricionales por exceso y por déficit, ha adquirido tales proporciones en el conjunto de la población que con la información que se dispone, ... podemos hablar en términos de epidemia instalada en nuestra sociedad...”*. Dr. Jorge Basso, Director General de la Salud del MSP, al presentar el Manual para la Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación en la Población Uruguaya (GABAs).