

Prevención: un golazo en contra de las enfermedades

Katia López Torres*, Asdrúbal Aguilera Méndez

Instituto de Investigaciones Químico-Biológicas, Laboratorio de Bioquímica y Genética de la
Nutrición. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo,

*Contacto: 1720345x@umich.mx





¿Te imaginas que tu comida favorita pudiera darte un escudo de defensa en contra de las enfermedades?, ¿lavarías tus manos para detener un gol de las enfermedades? O ¿Jugarías un cascarita más seguido para activar tu cuerpo y que resista ante enfermedades?

En el mundo existe una organización muy importante llamada la Organización Mundial de la salud (OMS para los amigos), en esta organización trabajan doctores y científicos, que buscan la cura para diversas enfermedades que van desde un resfriado hasta el Alzheimer (es una enfermedad que provoca la pérdida de la memoria). Al observar que muchas enfermedades no tienen cura, buscaron una solución mediante la prevención y ¿Qué crees?, encontraron una fórmula perfecta, que, así como un futbolista necesita un balón, unos tacos de fut y una playera de su equipo para anotar los mejores goles y ganar el campeonato, esta fórmula consta de tres pasos:

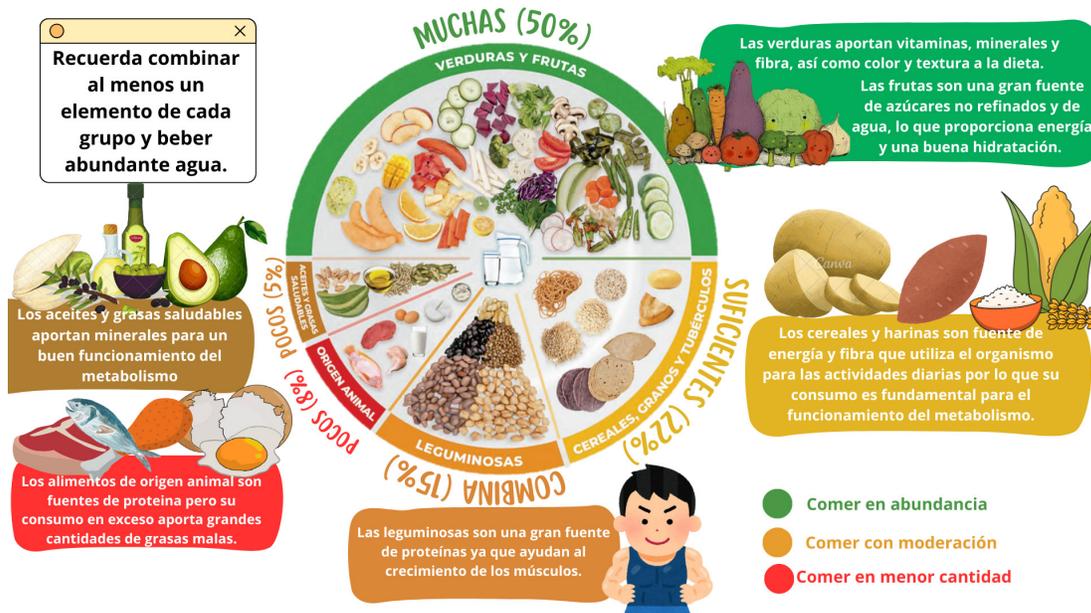
El paso 1, como si fuera la playera del equipo de fut, se encuentra el ejercicio o también le dicen actividad física, se trata de hacer diferentes actividades que te gusten y te mantengan activo, puede ser correr, caminar, pasear a tu perro, jugar una “cascarita”, jugar a los quemados, saltar la cuerda, jugar al avión, entre otras. Recuerda que es muy importante tomar agua durante y después de la activación de tu cuerpo para que funcione bien este paso. El paso 2, como si fueran los tacos de fut, se encuentran los hábitos de higiene, como: un sueño reparador, es decir que duermas 8 horas para que tu cuerpo cargue energía; además, tomar la cantidad de agua adecuada (1.5 litros de agua al día si tienes menos de 8 añitos, pero si tienes más de 8 añitos ya te toca tomar 2 litros); lavarte las manos antes de comer y después de llegar de la calle (recuerda que existen bacterias buenas para la salud, pero también bacterias malas, por eso debemos tener mucho cuidado con las manitas); bañarte frecuentemente (aunque a muchos no nos guste);



lavarte los dientes (al menos 3 veces al día o después de cada comida). Todas estas actividades son muy importantes y mantendrán tu cuerpo saludable.

El paso 3, como si fuera el balón de fut, se encuentra la alimentación. En el mundo de los alimentos encontramos una gran variedad de sabores, colores, texturas, etc., pero también es importante saber elegir a aquellos alimentos que no solo sean ricos, sino que también nos ayuden a crecer grandes, fuertes y saludables. Es muy recomendable combinar todos los alimentos del plato del buen comer, para que consumas frutas, verduras, carnes y cereales, ¿lo conoces?, si no, aquí te lo mostramos

La OMS nos recuerda que si se siguen estos tres pasos tu salud mejorará, le anotaremos un golazo a las enfermedades y seremos niños sanos que usarán la prevención como un método de salud.



Referencias bibliográficas

1. Quintero Fleites, E. J., Fe de la Mella Quintero, S., & Gómez López, L. (2017). *La promoción de la salud y su vínculo con la prevención primaria*. *Medicentro Electrónica*, 21(2), 101-111. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2020.09.006>
2. Vignolo, J., Vacarezza, M., Álvarez, C., & Sosa, A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. *Archivos de Medicina interna*, 33(1), 7-11. <http://dx.doi.org/10.1157/13128571>
3. Valenzuela, A., Valenzuela, R., Sanhueza, J., & Morales, G. (2014). Alimentos funcionales, nutraceuticos y foshu:¿ vamos hacia un nuevo concepto de alimentación?. *Revista chilena de nutrición*, 41(2), 198-204. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182014000200011>

Imágenes obtenidas de:

1. Imágenes obtenidas de Freepik.
2. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2024). Conoce el plato del bien comer. Gobierno de México. Recuperado de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/conoce-el-plato-del-bien-comer?idiom=es>

