

## CONFERENCIA MAGISTRAL

# NUTRICIÓN ESENCIA DE LA SALUD INTEGRAL

**Lic. Yimi Vera Barboza Esp**

**Universidad Del Zulia. Facultad de Medicina. Escuela de Nutrición y Dietética**

En el transcurso de la historia se ha demostrado que el alimento ha desempeñado un papel importante en el desarrollo de pueblos, naciones y civilizaciones, dado su efecto fundamental en el estado de salud, calidad de vida y desarrollo humano. El enfoque tradicional de la nutrición está evolucionando, la alimentación adecuada entendida como suficiente dirigida a evitar déficits nutricionales, ha dejado de ser el objetivo de su accionar, emerge la nueva concepción de la nutrición como esencia de la salud integral, su propósito es la calidad de vida y el bienestar del individuo, que permite mirar al ser humano como un todo y no pensando solamente que salud es no estar enfermo. La nutrición bajo este concepto debe ser entendida como preventiva de enfermedades y promotora de salud integral.

Es indispensable continuar impulsando cambios paradigmáticos en la relación nutrición y salud, para lo cual se requiere implementar estilos de vida saludable que facilite el óptimo dinamismo e integridad en la vida, de esta manera estaremos contribuyendo con la salud del individuo y de la población. En la búsqueda de la salud integral, la ciencia de la nutrición ha acumulado un creciente conocimiento de nuevas propiedades de los alimentos con funciones específicas en el organismo, términos como alimentos funcionales, nutrigenómica, nutrigenética, probióticos y dietas personalizadas originan promesas y expectativas sobre la salud, a pesar de estos esfuerzos es indiscutible que una alimentación saludable, es el pilar básicos para mantener un correcto estado de salud.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Thomas Paul (2005) Oportunities in the Nutrition and Food Sciences: Research Challeenges and the Nex Generation of Investigators Institute of Medicine.

John J.B., Ph (2006). Nutrition And Health: An Introduction Carolina Academic Press

Royo Miguel (2007) Nutrición y Salud Publica. Revista Española de Salud Pública,81:(5)