



BOLETÍN 418

- Docente de la UAA hizo un llamado a la población a asumir la alimentación como un tema prioritario, más allá de una rutina diaria.
- Desde la infancia hasta la adultez mayor, todas las personas pueden aprender y reforzar sus hábitos alimenticios, siempre con base en información confiable, accesible y adaptada a sus posibilidades.

Para la Universidad Autónoma de Aguascalientes, la formación de profesionales comprometidos con la transformación social es una prioridad. En este contexto, la educación nutricional se posiciona como una herramienta fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas desde la prevención, la conciencia alimentaria y la cercanía con las comunidades.

Así lo considera la Lic. Magaly García Gómez, docente del Departamento de Nutrición, quien lleva a cabo la enseñanza de la nutrición poblacional y el impulso de estrategias que ayuden a modificar hábitos alimenticios desde una visión cercana, realista y sensible al entorno de cada persona.

A partir de su experiencia, la maestra destaca que orientar a la población sobre cuáles son los hábitos más adecuados puede hacer una gran diferencia en la salud pública. A lo largo de los años, explica, los cambios en el estilo de vida, como el acelerado ritmo laboral y la industrialización de los alimentos, han influido en una alimentación menos natural y más procesada, lo que ha impactado directamente en el estado de salud de las personas.

Por ello, la educación en nutrición debe acompañar cada etapa de la vida. Desde la infancia hasta la adultez mayor, todas las personas pueden aprender y reforzar sus hábitos alimenticios, siempre con base en información confiable, accesible y adaptada a sus posibilidades. “No se trata de dejar de comer ciertos alimentos, sino de organizarse, retomar lo bueno de la alimentación tradicional y entender sus beneficios”, señala.

Uno de los retos más frecuentes que enfrentan las comunidades, agrega, es el acceso limitado a información confiable. Aunque actualmente muchas personas cuentan con teléfonos o televisión, es esencial enseñarles a utilizar estos medios como herramientas para su bienestar. En este sentido, también enfatiza la importancia de formar a los futuros nutriólogos con una visión amplia de su campo profesional, más allá del ámbito clínico, y con un fuerte compromiso hacia el trabajo comunitario.

Desde su rol como docente, impulsa a sus estudiantes a comprender que para educar en nutrición es necesario primero conocer el entorno de las personas a quienes se atiende. “Hay que preguntar qué recursos tienen, qué posibilidades hay, y a partir de eso diseñar un plan de alimentación. La educación tiene que partir de lo real, de lo que sí se puede hacer”, afirma.

Reconoce además el papel fundamental que tienen tanto las instituciones de salud como las educativas en el impulso de programas comunitarios que promuevan una cultura de alimentación saludable. El trabajo colaborativo, la participación activa de la comunidad y la claridad de los objetivos son esenciales para lograr una verdadera transformación que se mantenga a largo plazo.

Finalmente, la académica hace un llamado a toda la población a asumir la alimentación como un tema prioritario, más allá de una rutina diaria. Considerarla como una parte integral de la salud puede marcar la diferencia en la prevención de enfermedades y en la mejora del bienestar general.

---000---

Ciudad Universitaria

03 de octubre del 2025