

**Benefits of healthy nutrition on the quality of life of the population**  
**Beneficios de una nutrición saludable en la calidad de vida de la población**

**Autores:**

Flores-Murillo, Carlos Rene  
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ECOTEC  
Magister en Educación Superior  
Ingeniero Químico  
Docente de la Facultad de Ingeniería Agronómica  
Samborondón-Ecuador

 [cflores@ecotec.edu.ec](mailto:cflores@ecotec.edu.ec)



<https://orcid.org/0000-0003-1507-9113>

Valdez-Aguagallo, Franklin  
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL  
Magister en Administración de Empresas  
Médico Especialista en Traumatología y Ortopedia  
Docente de la Facultad de Ciencias Médicas  
Guayaquil-Ecuador

 [franklin.valdeza@ug.edu.ec](mailto:franklin.valdeza@ug.edu.ec)



<https://orcid.org/0000-0001-9220-8519>

Ramírez-Morán Lady. Esp.  
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL  
Médico Especialista en Imagenología  
Docente de la Facultad de Ciencias Médicas  
Guayaquil – Ecuador

 [lady.ramirez@ug.edu.ec](mailto:lady.ramirez@ug.edu.ec)



<https://orcid.org/0000-0001-7035-9471>

Fechas de recepción: 15-FEB-2024 aceptación: 15-MAR-2024 publicación: 15-MAR-2024



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>  
<http://mqrinvestigador.com/>

## Resumen

En la actualidad la población de mujeres en edad reproductiva, tiene la responsabilidad de llevar los controles periódicos para prevenir y garantizar un embarazo saludable. Una madre que goza de buena salud puede otorgar una lactancia saludable a su bebe. La lactancia materna otorga diferentes beneficios para la salud física y emocional de la madre. También, permite que la madre recupere el peso pre-embarazo.

**Objetivo:** Evidenciar la importancia de mantener controles para un proceso de gestación saludable con el fin de garantizar una adecuada lactancia materna y mantener saludable al binomio materno infantil.

**Material y Método.** La metodología utilizada para el presente trabajo de investigación, se enmarca dentro de una revisión de tipo documental, la cual se apoya en la recopilación bibliográfica de antecedentes por medio de fuentes de datos, electrónicos, apoyándose para ello en el uso de descriptores en ciencias de la salud.

**Conclusión.** Un embarazo saludable se logra concientizando la importancia de los controles obstétricos en el periodo de gestación, esto puede garantizar que se genere la producción de leche materna que proporciona beneficios tanto a la madre como al neonato. La lactancia prolongada reduce las probabilidades del desarrollo de cáncer de mama, ovario, entre otras enfermedades. Durante la lactancia, se genera un vínculo emocional-afectivo hacia su hijo lactante.

**Palabras clave:** Lactancia materna; salud; nutrición

## Abstract

### Summary

Currently, the population of women of reproductive age has the responsibility of carrying out periodic check-ups to prevent and guarantee a healthy pregnancy. A mother who is in good health can provide healthy breastfeeding to her baby. Breastfeeding provides different benefits for the mother's physical and emotional health. Also, it allows the mother to regain pre-pregnancy weight.

**Objective:** Demonstrate the importance of maintaining controls for a healthy pregnancy process in order to guarantee adequate breastfeeding and keep the maternal and child pairing healthy..

**Material and method.** The methodology used for this research work is framed within a documentary type review, which is supported by the collection of background information through bibliographic and electronic data sources, relying on the use of scientific descriptors. Of the health.

**Conclusion.** A healthy pregnancy is achieved by raising awareness of the importance of obstetric controls during the gestation period, this can guarantee that the production of breast milk is generated, which provides benefits to both the mother and the newborn. Prolonged breastfeeding reduces the chances of developing breast and ovarian cancer, among other diseases. During breastfeeding, an emotional-affective bond is generated towards your nursing child.

**Keywords:** Breastfeeding; health; nutrition

## Introducción

La buena alimentación es parte fundamental del correcto desarrollo de los seres humanos, desde su nacimiento, en la etapa de la infancia, adolescencia, hasta su adultez y a lo largo de su vida. La nutrición es el principal determinante de una buena salud, una alimentación desbalanceada puede producir un desequilibrio en la forma de alimentarse, causando una deficiencia en el desarrollo físico-mental, de modo que una malnutrición incluye deficiencia como retraso en el crecimiento. Si un niño no está lo adecuadamente alimentado no podrá realizar sus actividades cotidianas y puede producir alteraciones en su salud e influir en la calidad de vida del aprendizaje de la población.

La Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) conjuntamente celebraron una consulta internacional de expertos en Julio de 2019 en la sede de la FAO en Roma sobre el término “Dietas Saludables Sostenibles”. Este término tiene dos principios: Salubridad y Sostenibilidad en las dietas. Según definición de la FAO, las dietas sostenibles son aquellas que generan “un impacto ambiental reducido y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable” (FAO y OMS, 2020).

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador, la nutrición a lo largo del ciclo de la vida es uno de los principales determinantes de la buena salud, del desempeño físico y mental, y es fundamental para el desarrollo individual y nacional (Black et al., 2008). (Wilma B. Freire, 2013, p. 31).

Cuando se habla de nutrición se entiende que involucra una alimentación que contenga los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos de asimilación y digestión realizada por el organismo del individuo. El bajo peso y obesidad se deben al desconocimiento por parte de los padres en saber identificar los tipos alimentos que contienen nutrientes necesarios y consumirlos en porciones adecuadas, ya que la deficiencia o el exceso conduce a una desnutrición.

Una buena nutrición, fortalece todos los sistemas incluyendo al sistema inmunológico, el cual necesita un equilibrio en elementos tales como vitaminas y minerales. Una dieta equilibrada ayuda a proteger al cuerpo de enfermedades y patologías diversas de allí la importancia de promover estilos de vida saludables.

La mala nutrición implica una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como la disminución de la capacidad de respuesta a los agentes lesivos (noxas) que inciden en el individuo. Esto corresponde a una ruptura del equilibrio en el buen funcionamiento del organismo del ser humano. Ante los efectos que

tiene una mala alimentación sobre la salud y el bienestar de la población infantil y adolescente, se requieren medidas urgentes para asegurar el acceso a una nutrición saludable, especialmente entre los grupos más vulnerables de niños y adolescentes (Díez, 2021).

**Objetivo:** Reconocer la importancia de una nutrición balanceada, para lograr un estado óptimo de salud, que mejore la calidad de vida de la población y permita enfrentar las enfermedades del nuevo siglo.

## Material y Métodos

Se realizó una revisión bibliográfica de artículos relacionados con el tema de fuentes confiables como Scielo, Redalyc, Google académico y autores especializados entre otros, se obtuvieron 28 artículos de los cuales se consideraron 16 con información pertinente para realizar el presente artículo.

### Nutrición y calidad de vida

Según la OMS, "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Es la posibilidad de desarrollo humano, de disfrute de la vida y de crecimiento. La vida es el mayor bien que tiene el ser humano, en base a este postulado se debe preservar aplicando las directrices necesarias para mantener la salud en un estado óptimo, en este sentido la nutrición constituye a base primordial para mantener la salud y el bienestar de la población.

La calidad de vida es un estado de satisfacción general, una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico social y emocional, relaciones armónicas con el ambiente social (Watanabe, 2014).

Tanto la degeneración como la regeneración de las células son procesos que ocurren en cada una de las etapas de la vida y permanecen en un perfecto equilibrio en condiciones normales, no patológicas. Los 'puntos de control' y los mecanismos de reparación celulares permiten que las células dañadas sean reemplazadas, preservándose así la integridad funcional de tejidos y órganos.

Existen abundantes evidencias que indican que el daño oxidativo está involucrado en el proceso de degeneración y enfermedades asociadas a éste. Las especies de radicales derivados de oxígeno son carcinógenas potenciales, ya que facilitan la mutagénesis, la promoción tumoral y su progresión. Según los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2011-2013, únicamente el 1,3% de la población se consideró delgada. El sobrepeso y la obesidad se presentó con un 62,8% en personas entre 19 y 59 años. En las mujeres se presentó el mayor índice con el 65,5%.

Una revisión internacional de alto nivel sobre el consumo de frutas y verduras y el riesgo de cáncer, coordinada por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), concluyó que el consumo de frutas y verduras puede reducir el riesgo de cáncer, y en particular de cánceres gastrointestinales. El CIIC calcula que la fracción prevenible de cánceres debidos a una ingesta insuficiente de frutas y verduras oscila en todo el mundo entre el 5% y el 12%, y entre el 20% y el 30% en el caso de los cánceres gastrointestinales.

La nutrición es la ciencia que estudia la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud.

Según (Clavijo, 2013, p. 48) las Funciones de los nutrientes son: Energética: aportan energía necesaria para el funcionamiento de nuestro organismo y poder hacer todas nuestras actividades (glúcidos, lípidos). Estructural o reparadora: proporcionan los elementos materiales necesarios para formar la estructura del organismo en el crecimiento y la renovación de tejidos (proteínas). Reguladora: para regular el metabolismo. Favorecen el funcionamiento de las funciones biológicas (vitaminas y sales minerales). Todos los alimentos contienen diferentes nutrientes y cada uno cumple su función; los carbohidratos y las grasas se encargan de aportar energía al organismo; en cambio las proteínas y los lípidos forman las estructuras del tejido y las vitaminas y minerales controlan el metabolismo, es decir que haya los nutrientes necesarios para que se produzca la reacción química en el organismo.

El Ministerio De Educación, Presidencia de la Nación (, 2012,) menciona los alimentos que se encuentran en la gráfica de la pirámide alimenticia:

Grupo 1 Es la base de la pirámide, se encuentra cereales, tubérculos, fideos, el arroz, la avena, la cebada, pan, y todas las harinas que son los alimentos que debemos ingerir en buena cantidad dentro de nuestra dieta diaria.

Grupo 2 Las frutas y verduras conforman el grupo de alimentos más importante, su consumo debe ser frecuente y variado, en cada comida, las verduras crudas o cocinadas deben ocupar una porción en el plato, es recomendable consumir una porción de fruta diariamente y puede medirse en lo que cabe en una mano. La fibra forma parte de la estructura de frutas y verduras, es importante para optimizar la digestión y prevenir el estreñimiento.

Grupo 3 Los productos lácteos (leche, queso y yogurt), las carnes (res, pollo, cerdo), el pescado y mariscos (atún, sardina, camarones), los huevos (de gallina, de codorniz) y las leguminosas (haba, lenteja, fréjol, garbanzo).

Grupo 4 Pertenece las grasas o lípidos que deben ser consumidas en cantidades limitadas, también están los azúcares, postres, gaseosas y golosinas.

El agua y la actividad física son necesarias para una alimentación sana, balanceada y nutritiva, se recomienda realizar ejercicio; caminar a buen ritmo en forma continua 30-40 minutos mínimo por lo menos tres veces a la semana.

El consumo promedio de frutas y verduras sugerido por la OMS a nivel general es de 400 gramos (g) al día. En Ecuador, el mejor consumo diario es de 200 g en la población entre 19 y 30 años. El nivel promedio de ingesta de este tipo de alimentos a nivel general es de 183 g al día. Estas dietas contienen antioxidantes exógenos como carotenos o las vitaminas A, C, y E. (Velásquez P et al 2014)

La vitamina E es un antioxidante exógeno que está constituida por varios tipos de compuestos naturales, de los cuales el  $\alpha$ -tocoferol tiene la mayor actividad biológica (antioxidante y estabilidad de las membranas). Se calcula que cada molécula de vitamina E es capaz de proteger 500 moléculas de fosfolípidos. Representa la principal defensa contra el daño oxidativo de la membrana en los tejidos humanos. La vitamina E es absorbida en la porción media del intestino delgado en presencia de sales biliares y lipasa pancreática; la absorción depende de la capacidad del individuo para absorber la grasa. Se absorbe aproximadamente el 50% de una ingesta diaria normal (5-15 mg/día).

La vitamina C Es un antioxidante hidrosoluble con un alto poder reductor. Participa en el metabolismo intermediario y oxidativo, en la reabsorción de hierro, es necesaria para la respuesta inmune, actúa como cofactor para numerosas enzimas implicadas en la biosíntesis de colágeno, carnitina y algunos neurotransmisores, y puede atrapar una gran variedad de especies reactivas del oxígeno y del nitrógeno en medios acuosos. La vitamina C se considera esencial, ya que no puede ser sintetizada por los humanos, debido a que carecen de la enzima que cataliza la etapa final de oxidación; por lo tanto, debe adquirirse la vitamina a través de la alimentación.

Un hecho importante a destacar es el efecto sinérgico que puede existir entre los antioxidantes lipofílicos y los hidrofílicos. Se ha demostrado que la vitamina mantiene los niveles de vitaminas E y A en el medio, disminuyendo el estrés oxidativo al secuestrar radicales libres. Los Beta carotenos o provitamina A Son precursores metabólicos de la vitamina A que actúan de forma independiente en diversas funciones celulares.

## Resultados y Discusión

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal, porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para el organismo, cada alimento contribuye a la nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en el cuerpo. (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004, p. 10)

Ya desde el nacimiento la lactancia materna otorga diferentes beneficios para la salud física y emocional de la madre, sus componentes incluyen inmunoglobulinas, glicoproteínas, mucinas, lactadherina, oligosacáridos, proteínas, antioxidantes, ácidos grasos y una flora característica que contribuye a combatir a los patógenos potenciales/toxinas, se considera que es muy importante ya que ayuda a desarrollar las defensas, ya formar la microbiota intestinal, ayuda a prevenir alergias, obesidad y contribuye a disminuir la incidencia de enfermedades infecciosas. (Kou. J., & Vallejo.A 2024).

La microbiota es el conjunto de microorganismos que reside en el cuerpo humano, desempeñan un papel protagónico en procesos del sistema inmunológico para mantener en equilibrio la salud del ser humano. (Vallejo, et al 2022).

Posteriormente en su desarrollo para gozar de buena salud el organismo necesita de una variedad de alimentos pero en cantidades adecuadas, cada alimento va formando grupos según el aporte nutritivo que estos tengan, también se debe dar importancia al consumo diario u ocasional.

Como regla general el consumo de vitaminas no debería exceder de 200 mg al día. Una dieta bien equilibrada, puede incluir vitamina C, vitamina E o selenio.

Debido a la magnitud de enfermedades asociadas a los radicales libres en las personas, se consideran a los antioxidantes por sus múltiples beneficios en el organismo como la pieza fundamental en la prevención de enfermedades degenerativas crónicas a través del suministro de antioxidantes naturales y así poder contrarrestar los daños causados por los radicales libres.

La vida cotidiana, y sus múltiples factores que hacen que se acumulen los radicales libres en el organismo, esto sumado a la falta del conocimiento acerca del tema, destacan la necesidad de concientizar a las personas acerca del consumo de antioxidantes. (Aponte Daza, V 2015).

En varios estudios epidemiológicos realizados, se ha encontrado evidencia de que la nutrición juega un papel fundamental en la preservación de la salud, en tanto que una deficiencia de nutrientes puede ser el detonante de procesos inflamatorios y desencadenantes de enfermedades crónicas, tales como: Aterosclerosis, hipertensión, obesidad, diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, caries, ciertos tipos de cánceres, y algunas enfermedades hepato biliares.

Los alimentos contienen micronutrientes que son absorbidos y aportan al mejor funcionamiento del organismo, en este sentido su interacción con la microbiota propia del tracto digestivo es la base fundamental de una buena salud. La enfermedad es la pérdida de



la salud, y se produce por desequilibrios o factores que intervienen para desencadenar estados patológicos. El organismo es un sistema dinámico, en estado de degradación y reparación permanente.

En este proceso intervienen factores muy variados: además de la nutrición, entre ellos influencias genéticas, comportamentales y ambientales que producen cambios degenerativos en el sistema inmune generando patologías tales como cataratas, placa aterosclerótica, artritis, enfermedad de Parkinson; además de neoplasias y de la enfermedad de Alzheimer. Debido a estas alteraciones, el funcionamiento normal de las células se modifica, lo cual va a alterar a su vez el funcionamiento de los diferentes órganos.

### Conclusiones

Una buena nutrición es la mejor forma de combatir a los radicales libres; que pueden desencadenar enfermedades degenerativas.

En la alimentación es indispensable la ingesta de frutas, verduras y cereales, que son una fuente rica en vitaminas minerales y sustancias beneficiosas para la salud.

Mantener un estilo de vida saludable y sin excesos, garantiza calidad de vida libre de complicaciones de salud como hipertensión, diabetes, colesterol, entre otras.

### Referencias bibliográficas

1. Palomares, J. Manual de Exploración Clínica de las Mamas. Primera edición. Mexico : Editorial Oliver Gantner;2007.
2. Juez G. G.;(2010) Manual de Lactancia Materna; 3 edición
3. Guber HA, Faraq AF. Evaluation of endocrine function. In: McPherson RA, Pincus MR, eds. *Henry's Clinical Diagnosis and Management by Laboratory Methods*. 22nd ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2011.
4. Richard J.Schanlder,The Evidence for breastfeeding, *Pediatrics Clinics of North American*
5. López,R.(2011) Composición e inmunología de la leche humana. Volumen 32. Mexico

6. Silva S. G., (2012); Leche materna y lactancia, siempre actual; Consultado el 09 de febrero del 2016; Disponible [http://www.scp.com.co/ArchivosSCP/PDF/1\\_leche\\_materna.pdf](http://www.scp.com.co/ArchivosSCP/PDF/1_leche_materna.pdf)
7. Quiroga A., Chattas G., Gil C. A., Ramírez J. M., Montes B. T., Iglesias D. A., Plasencia O. J, Irama L., Belkis C., (2010); Guía de práctica clínica de termorregulación en el recién nacido; Sociedad Iberoamericana de neonatología
8. Aguarón B. G. (2010) Manual de asistencia al parto y puerperio normal. Cambios en la madre durante el puerperio. Lactancia materna.
9. Granada (2010) Guía de Lactancia Materna Complejo Hospitalario Universitario Granada y Distrito Granada Metropolitano;
10. Declaración Conjunta OMS/UNICEF (OMS, 1989) y el "Cuestionario para la evaluación global del Hospital para la Iniciativa Hospitales Amigos del Niño de la OMS y el UNICEF", (UNICEF, 1992).
11. Vallejo López, A. B., Kou Guzmán, J., Muñoz Villacres, L. P., & Chicaiza Chiliquinga, M. W. H. (2022). Microbiota y su papel en el sistema inmunológico. RECIAMUC, 6(2), 48-58. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.\(2\).mayo.2022.48-58](https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.(2).mayo.2022.48-58)
12. Kou Guzmán, J., Viteri Rojas, A. M., & Vallejo López, A. B. (2023). Embarazo de alto riesgo. RECIAMUC, 7(1), 371-380.
13. Sabillón, F. y. (1997). Composición de la Leche Materna. Honduras pediátrica, 120-124.
14. Salazar, S. C. (2009). Lactancia materna. Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría.
15. Reina, A., Velázquez, M., & Díaz, D. (2019). Usotópico de la leche materna. Revista Científico-Sanitaria.
16. Monet, D., Álvarez, J., & Gross, V. (2022). Beneficios inmunológicos de la lactancia materna. Revista Cubana de Pediatría
17. García, R. (2011). Composición e inmunología de la leche humana. Acta Pediátrica de México, 223-230. doi:<https://www.redalyc.org/pdf/4236/423640330006.pdf>

18. Dávila, C. (2017). Lactancia materna: decisión inteligente, múltiples beneficios y futuro protegido. *Revista Peruana de Investigación Materno Perinatal*.

**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

**Financiamiento:**

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

**Nota:**

El artículo no es producto de una publicación anterior, tesis, proyecto, etc.