



Universidad Autónoma del Estado de México

UAEMéx impulsa el autocuidado con información científica para una alimentación saludable

- *En el marco del Día Internacional del Autocuidado, especialista universitaria invita a tomar decisiones informadas frente a la desinformación sobre nutrición y las dietas de moda.*
- *Planificar la alimentación, mantener una dieta equilibrada y fortalecer hábitos saludables contribuye al bienestar físico, mental y emocional.*

Toluca, Méx. - Jueves 23 de julio de 2026. En un entorno donde abundan las dietas milagro, la información sin sustento científico y el ritmo acelerado de vida, el autocuidado se ha convertido en una de las principales herramientas para proteger la salud. En este contexto, especialistas de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx) destacan que una alimentación consciente, equilibrada y planificada puede marcar la diferencia en el bienestar físico y mental de las personas.

En el marco del Día Internacional del Autocuidado, que se celebra cada 24 de julio, la nutrióloga de la Clínica Multidisciplinaria de Salud (CMS) de la UAEMéx, María Vianey Ortiz Pacheco, explicó que el autocuidado desde la nutrición implica tomar decisiones informadas y sostenibles que favorezcan la salud a largo plazo, más allá de seguir tendencias o restricciones alimentarias.

La especialista señaló que uno de los principales retos es comprender que alimentarse y nutrirse no significan lo mismo, ya que muchos productos de consumo cotidiano cumplen únicamente la función de quitar el hambre, pero ofrecen un bajo aporte nutricional.

Sin embargo, enfatizó que una alimentación saludable no consiste en prohibir alimentos, sino en aprender a consumirlos con equilibrio y moderación.

"No se trata de ser restrictivos ni de eliminar por completo los alimentos industrializados, porque forman parte de nuestro entorno. Se trata de ser selectivos, de cuidar la frecuencia y las cantidades. Sí podemos disfrutar unas papitas, una pizza o un hot dog, pero también debemos procurar que el resto de nuestra alimentación sea balanceada, con verduras, proteínas de calidad y alimentos frescos", explicó.

Ortiz Pacheco destacó que los beneficios de una alimentación adecuada se reflejan en distintos aspectos de la vida diaria, como el rendimiento físico e intelectual, la concentración, el estado de ánimo y la calidad del sueño. Por ello, consideró que uno de los hábitos más efectivos para mejorar la salud consiste en planificar la alimentación.

Organizar el menú semanal, elaborar una lista de compras y preparar con anticipación algunos alimentos son acciones sencillas que facilitan mantener una dieta equilibrada, reducen el estrés cotidiano y, al mismo tiempo, favorecen la economía familiar.

"La planificación empieza desde que se hace la despensa. Pensar qué vamos a comer durante la semana, desinfectar las verduras, cocer algunos alimentos y preparar





Universidad Autónoma del Estado de México

refrigerios sencillos ayuda a disminuir el estrés y evita recurrir a opciones rápidas y ultraprocesadas", comentó.

La especialista universitaria agregó que el autocuidado también involucra otros hábitos indispensables para conservar la salud, como mantenerse hidratado, realizar actividad física de forma regular, dormir lo suficiente y practicar una alimentación consciente, es decir, comer con atención plena y sin distracciones.

"Todo influye; si comemos bien, en todos los demás aspectos de nuestra vida también. Cuando nos sentamos a la mesa, debemos procurar estar presentes, sin dispositivos electrónicos y prestando atención a lo que estamos comiendo. El cuerpo necesita tiempo para enviar la señal de saciedad; si comemos rápido y distraídos, terminamos consumiendo más de lo que realmente necesitamos", señaló.

Finalmente, María Vianey Ortiz Pacheco hizo un llamado a desarrollar un pensamiento crítico frente a la gran cantidad de contenidos sobre nutrición que circulan en internet y redes sociales, pues no toda la información disponible cuenta con respaldo científico.

Subrayó que el autocuidado no se construye con soluciones inmediatas ni con dietas de moda, sino mediante pequeñas decisiones que se repiten todos los días y que, con el tiempo, se traducen en una mejor calidad de vida. En ese sentido, afirmó que cuidar la alimentación es una de las inversiones más importantes para preservar la salud presente y futura.

Reportera: Mayra Martínez

Fotógrafo: Daniel Quiroz

