

Concientizan y actualizan conocimientos de nutrición



Valeria Garza Lara | Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Comprometidos con el bienestar de la sociedad, la mesa estudiantil de los alumnos de la licenciatura en Nutrición y Bienestar Integral de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud, se propuso **concientizar e informar** a la comunidad del Tecnológico de Monterrey sobre sus hábitos alimenticios y los cambios en la industria alimentaria que pueden impactar directamente en su calidad de vida.

A través de un trabajo en conjunto con la mesa estudiantil de la Ingeniería en Industrias Alimentarias, se llevó a cabo la **cuarta edición del congreso "Feed Your Brain"** en Campus Monterrey, el pasado 21 y 22 de febrero.

Cuarto congreso Feed Your Brain width="714" loading="lazy">

Este fue un evento de alto nivel académico que representó una excelente oportunidad para **ampliar la visión sobre el impacto de la nutrición y la industria alimentaria contemporánea**, en el cual se revisaron problemas actuales y de interés vanguardista.

El encuentro entre estudiantes y profesionales también ayudó a cumplir con el objetivo de **adquirir y actualizar el conocimiento**, difundir ciencia e investigación básica y clínica, y **aclarar mitos sobre salud y alimentación**.

El cuidado de la salud es para todos y con este congreso se buscaba que la información alcanzará al mayor número de personas posibles, es por eso que en esta ocasión el **lenguaje utilizado fue apto para todo tipo de audiencias**.

Algunos de los **temas y talleres que se trataron durante este congreso** fueron: la carne y sus propiedades, alimentación emocional: ¿un trastorno?, edulcorantes en los alimentos, la dieta gluten free, nieve vegana, conservación de alimentos, aditivos en alimentos, proteínas vegetales: alimentación inteligente, proteínas en el embarazo: ¿son realmente necesarias?, uso correcto de suplementos de proteína de acuerdo a la ciencia, entre otros.

Estuvieron presentes la **licenciada Amanda Ramos Trujillo**, directora de la carrera Nutrición y Bienestar Integral, y la **Dra. Rebeca Marina García García**, directora de la carrera Industrias Alimentarias en el Tecnológico de Monterrey.

Ambas directoras de carrera coincidieron en que es **esencial la unión de ambas profesiones en el mundo laboral**, debido a que los procesos y tareas de uno complementan al otro, y expresaron la importancia de ejecución de congresos de este tipo que permite a los alumnos **prepararse para ser profesionales e informar a la audiencia sobre temas que interesan**, pero de los cuales a veces no se tiene tanto conocimiento.

Cuarto congreso Feed Your Brain width="714" loading="lazy">

“Son congresos muy completos donde se ven diferentes puntos relacionados con la alimentación y los beneficios que los diferentes productos o procesos pueden tener en nosotros como humanos en la parte de salud, es un evento donde se empatan **estas dos carreras que tienen una gran relación entre ellas**”, afirmó la Lic. Ramos.

“Para la comunidad Tec, que son de carreras distintas, les va a ser muy útil porque habla mucho de alimentos que pueden encontrar en el mercado o dudas que pueden tener en temas de moda, así como muchas preguntas que se pueden resolver en este congreso” afirmó la directora de carrera.

Ana Laura Pontón Ochoa es **presidenta de la sociedad de alumnos de Nutrición y Bienestar Integral** y organizadora de este congreso, el cual “representa una oportunidad para crecer en muchas áreas que no se conocen, tratamos de traer nuevas tecnologías, resolver mitos, nuevas tendencias”.

“Hay bastantes cosas de las cuales no se informan de la forma correcta o que no son realidad, y es lo que nos gustaría resolver aquí **a alumnos, maestros, papás y la comunidad en general**”, aseguró Ana Laura.

La presidenta de la sociedad de alumnos comentó que también les ayuda a los organizadores, no solo para hacer crecer su conocimiento y actualizarse en información, sino que de igual manera les **brinda herramientas para su futura vida laboral**:

“Me ayuda a crecer mucho, estos temas no solo se tratan de enseñar a los demás, sino también nosotros traer ponentes que nos pueden brindar bastante y nos ayuda también profesionalmente y

el relacionarnos más, conocernos, crear lazos con otras profesiones y mantener el contacto para futura trayectoria laboral”

Mediante estos congresos los futuros profesionales en nutrición se preparan para enfrentar y trabajar con las tendencias sobre el cambio en la alimentación de la sociedad y dan prioridad en crear una conciencia sobre el impacto de las actividades humanas en la calidad de vida de las personas y las comunidades, con el fin de **promover el desarrollo integral del individuo.**

Cuarto congreso Feed Your Brain width="714" loading="lazy">