

La Entrevista... Catarsis deportiva

Hablemos de nutrición y cultura física

*Por: Christopher Mario de la Rosa Hernández¹**

¹Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

*Correspondencia: christopher.delarosahernandez@alumno.buap.mx

La alimentación y el deporte son algo que se llevan de la mano, pues de nada sirve hacer todo el ejercicio del mundo si no contamos con lo necesario para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

Una buena alimentación es fundamental para mantener un buen rendimiento deportivo y una buena salud en general. Aplicar la nutrición de manera correcta en el deporte, proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para optimizar el rendimiento, la producción de energía, la reparación muscular, la función inmunológica, la recuperación y la salud en general.

En esta entrevista, consultamos a una experta en el tema de la nutrición y el cuerpo humano, cuya experiencia contribuye a una mejor profesionalización de los estudiantes en la facultad de cultura física de la BUAP.

¿Quién es usted?

Mi nombre es Ixchel Reyes Espejel, estudié la licenciatura en nutrición en la universidad Iberoamericana, después hice una maestría en calidad de la educación y tengo experiencia en atención de nutrición clínica. Actualmente me desempeño como docente de la facultad de cultura física de la BUAP, dando clases de nutrición básica para las licenciaturas de cultura física y readaptación y activación física. Así como también realizo trabajos de investigación con enfoque en la alimentación, salud y la actividad física.



Mtra. Ixchel Reyes Espejel

¿A qué se dedica un profesional de la nutrición?

Nosotros tratamos de entender las características del cuerpo y sus funciones, ya sea en condiciones normales del individuo o en situaciones de enfermedad. Entendemos la patología y cómo es que se alteran las funciones de las personas ante una enfermedad, ya que las características y requerimientos alimenticios de una persona van cambiando.

Además, apoyamos a personas que padece alguna enfermedad, investigando la manera en que los alimentos interfieren y contribuyen como parte de un tratamiento.

¿Por qué son importantes las clases de nutrición en la facultad de cultura física?

La intención es que los chicos tengan una base de qué tan importante es la alimentación para mantener la salud, prevenir enfermedades, entender el funcionamiento del cuerpo para que siga funcionando bien y contribuir a la detección de problemas alimenticios o enfermedades para canalizarlos con un experto, además de que sepan cómo cambian las necesidades dependiendo de las diferentes formas de activación física, los momentos deportivos y el tipo de deporte.

¿En qué consiste la labor de sus alumnos en la nutrición?

Al no ser su especialidad y tampoco ser nutriólogos, su labor está más relacionada con la detección de problemas alimenticios y de salud, ellos deben ser capaces de encontrar problemas en las personas para que puedan atenderse a tiempo y corregir sus hábitos de alimentación con un especialista.

Por poner un ejemplo, es como si tomaran un curso de primeros auxilios, ellos no pueden hacer un tratamiento completo o prescribir una dieta, pero si pueden ayudar a que el problema no se siga agravando.

¿Considera que se puede mejorar el plan de estudio de la facultad?

Se han estado sondeando diferentes propuestas y recientemente realizamos una revisión de los planes de educación en otras universidades, esto para contribuir a la actualización de los planes de estudio.

Creo que siempre hay una ventana abierta para la mejora y la universidad tiene la visión de que los chicos tengan el mejor desempeño en el campo laboral.

Una de las propuestas es que se comparta un “tronco” común de nutrición en ambas licenciaturas y después tengan una materia consecutiva dependiendo del perfil de cada licenciatura.

Como citar este artículo:

de la Rosa HCM. *La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de nutrición y cultura física. Körperkultur Science 2025; 3(5): 45-46.*



Körperkultur Science