

Paula Nicole Viteri-Rodriguez; Juan Alberto Viteri-Rodríguez

<https://doi.org/10.35381/s.v.v8i1.3839>

## **La importancia de los hábitos alimentarios saludables**

### **The importance of healthy eating habits**

Paula Nicole Viteri-Rodriguez

[paulavr35@uniandes.edu.ec](mailto:paulavr35@uniandes.edu.ec)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-3212-5647>

Juan Alberto Viteri-Rodríguez

[ua.juanviteri@uniandes.edu.ec](mailto:ua.juanviteri@uniandes.edu.ec)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-2463-7036>

Recibido: 15 de octubre 2023  
Revisado: 10 de diciembre 2023  
Aprobado: 15 de enero 2024  
Publicado: 01 de febrero 2024

Paula Nicole Viteri-Rodriguez; Juan Alberto Viteri-Rodríguez

## RESUMEN

**Objetivo:** Analizar la importancia de los hábitos alimentarios saludables. **Método:** Descriptiva documental. **Conclusión:** La restricción calórica se ha asociado de manera consistente con beneficios para la salud metabólica y la longevidad. Numerosos estudios han demostrado mejoras en la sensibilidad a la insulina, la reducción de marcadores inflamatorios y la prevención de enfermedades crónicas. Estos hallazgos respaldan la importancia de considerar estrategias de restricción calórica en la promoción de la salud y la longevidad. El ayuno intermitente ha emergido como una estrategia prometedora para mejorar la salud y la longevidad. Los estudios revisados han demostrado efectos positivos en el metabolismo, la resistencia a la insulina y la protección contra enfermedades metabólicas. Sin embargo, se requiere investigación adicional para comprender completamente los mecanismos subyacentes y los efectos a largo plazo del ayuno intermitente.

**Descriptores:** Ayuno; preferencias alimentarias; irritabilidad alimentaria. (Fuente: DeCS).

## ABSTRACT

**Objective:** to analyze the importance of healthy eating habits. **Method:** Descriptive documentary. **Conclusion:** Caloric restriction has been consistently associated with benefits for metabolic health and longevity. Numerous studies have demonstrated improvements in insulin sensitivity, reduction of inflammatory markers, and prevention of chronic disease. These findings support the importance of considering calorie restriction strategies in promoting health and longevity. Intermittent fasting has emerged as a promising strategy for improving health and longevity. Studies reviewed have demonstrated positive effects on metabolism, insulin resistance, and protection against metabolic diseases. However, further research is required to fully understand the underlying mechanisms and long-term effects of intermittent fasting.

**Descriptors:** Fasting; food preferences; food fussiness. (Source: DeCS).

Paula Nicole Viteri-Rodriguez; Juan Alberto Viteri-Rodríguez

## **INTRODUCCIÓN**

En el ámbito de la alimentación, el consumo de bebidas desempeña un papel significativo en la salud. El estudio realizado por <sup>1</sup> evalúa el consumo global de bebidas azucaradas, jugos de frutas y leche, revelando su asociación con enfermedades crónicas como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. <sup>1</sup>

En sí, la alimentación, los hábitos saludables y la esperanza de vida son aspectos interrelacionados que afectan nuestra salud y bienestar. Es esencial abordar los cambios en los patrones de alimentación, seguir las recomendaciones de salud pública y promover un estilo de vida saludable para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida. <sup>2</sup>

La búsqueda de una vida más saludable y longeva ha despertado un creciente interés tanto en la comunidad científica como en el público en general. En este contexto, el tema "Comer menos, vivir más" ha adquirido una considerable relevancia. Se reconoce ampliamente la importancia de adoptar hábitos alimentarios saludables como medio para mejorar la calidad de vida y promover la longevidad. Varios estudios han explorado los efectos de la restricción calórica y el ayuno intermitente en diferentes organismos, desde modelos animales hasta sujetos humanos. <sup>2 3</sup>

Se tiene por objetivo analizar la importancia de los hábitos alimentarios saludables.

## **MÉTODO**

Descriptiva documental.

Se analizaron 15 artículos científicos publicados en PubMed.

Se aplicó analítica documental como técnica de análisis de información.

Paula Nicole Viteri-Rodriguez; Juan Alberto Viteri-Rodríguez

## RESULTADOS

Con relación a los efectos de la restricción calórica, los hallazgos de este estudio respaldan la evidencia previa que demuestra sus beneficios para la salud metabólica y la longevidad. La restricción calórica se ha asociado con mejoras en la sensibilidad a la insulina, la reducción de marcadores inflamatorios y la prevención de enfermedades crónicas.<sup>4</sup> Estos resultados son consistentes con los estudios revisados, como los de Fontana y Partridge (2015), quienes encontraron una relación positiva entre la restricción calórica y la esperanza de vida en diferentes modelos animales.<sup>2</sup>

En cuanto al ayuno intermitente, se observa una creciente cantidad de investigaciones que respaldan sus efectos beneficiosos para la salud. Los estudios revisados en esta investigación, como los de<sup>3 5</sup> han señalado que el ayuno intermitente puede tener efectos positivos en el metabolismo, la resistencia a la insulina y la protección contra enfermedades metabólicas. Sin embargo, es importante destacar que se requieren más investigaciones para comprender completamente los mecanismos subyacentes y los efectos a largo plazo del ayuno intermitente en diferentes poblaciones.<sup>3 5</sup>

En relación con las diferencias entre los diferentes enfoques de ayuno intermitente, se observa que cada modalidad puede tener beneficios específicos. Por ejemplo, el ayuno de tiempo restringido, que limita la ventana de alimentación diaria, ha demostrado mejorar el control glucémico y la composición corporal en estudios como el de<sup>6</sup> Por otro lado, el ayuno intermitente periódico, que alterna períodos de ayuno con períodos de alimentación normal, puede tener efectos positivos en la inflamación y la salud cardiovascular, como se menciona en la revisión de<sup>7 8 9 10 11</sup>

Es relevante considerar las diferencias entre los diferentes enfoques de ayuno intermitente y sus efectos específicos. Por ejemplo, el ayuno de tiempo restringido, que limita la ventana de alimentación diaria, ha demostrado mejorar el control glucémico y la composición corporal. Por otro lado, el ayuno intermitente periódico, que alterna períodos de ayuno con períodos de alimentación normal, puede tener efectos positivos en la inflamación y la salud cardiovascular.<sup>6 7 12 13 14 15</sup>

Paula Nicole Viteri-Rodriguez; Juan Alberto Viteri-Rodríguez

## **CONCLUSIONES**

La restricción calórica se ha asociado de manera consistente con beneficios para la salud metabólica y la longevidad. Numerosos estudios han demostrado mejoras en la sensibilidad a la insulina, la reducción de marcadores inflamatorios y la prevención de enfermedades crónicas. Estos hallazgos respaldan la importancia de considerar estrategias de restricción calórica en la promoción de la salud y la longevidad.

El ayuno intermitente ha emergido como una estrategia prometedora para mejorar la salud y la longevidad. Los estudios revisados han demostrado efectos positivos en el metabolismo, la resistencia a la insulina y la protección contra enfermedades metabólicas. Sin embargo, se requiere investigación adicional para comprender completamente los mecanismos subyacentes y los efectos a largo plazo del ayuno intermitente.

## **CONFLICTO DE INTERÉS**

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación de este artículo.

## **FINANCIAMIENTO**

Autofinanciado.

## **AGRADECIMIENTO**

A todos los actores sociales involucrados en el desarrollo de la investigación.

## **REFERENCIAS**

1. Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, et al. Global, Regional, and National Consumption of Sugar-Sweetened Beverages, Fruit Juices, and Milk: A Systematic Assessment of Beverage Intake in 187. *PLoS One*. 2015;10(8):e0124845. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124845>

Paula Nicole Viteri-Rodriguez; Juan Alberto Viteri-Rodríguez

2. Fontana L, Partridge L. Promoting health and longevity through diet: from model organisms to humans. *Cell*. 2015;161(1):106-18.
3. Hatori M, Vollmers C, Zarrinpar A, DiTacchio L, Bushong EA, Gill S, et al. Time-restricted feeding without reducing caloric intake prevents metabolic diseases in mice fed a high-fat diet. *Cell Metab*. 2012;15(6):848-60.
4. Ravussin E, Redman LM, Rochon J, Das SK, Fontana L, Kraus WE, et al. A 2-year randomized controlled trial of human caloric restriction: feasibility and effects on predictors of health span and longevity. *J Gerontol Ser Biomed Sci Med Sci*. 2015;70(9):1097-104.
5. Longo VD, Mattson MP. Fasting: molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metab*. 2014;19(2):181-92.
6. Anton SD, Moehl K, Donahoo WT, Marosi K, Lee SA, Mainous III AG, et al. Flipping the metabolic switch: understanding and applying the health benefits of fasting. *Obesity*. 2018;26(2):254-68.
7. De Cabo R, Mattson MP. Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *N Engl J Med*. 2019;381(26):2541-51.
8. Flegal KM, Kit BK, Orpana H, Graubard BI. Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. *Jama*. 2013;309(1):71-82.
9. McCay CM, Crowell MF, Maynard LA. The effect of retarded growth upon the length of life span and upon the ultimate body size. 1935. *Nutr Burbank Los Angel Cty Calif*. 1989;5(3):155-71.
10. Ravussin E, Redman LM, Rochon J, Das SK, Fontana L, Kraus WE, et al. A 2-year randomized controlled trial of human caloric restriction: feasibility and effects on predictors of health span and longevity. *J Gerontol Ser Biomed Sci Med Sci*. 2015;70(9):1097-104.
11. Fanti M, Mishra A, Longo VD, Brandhorst S. Time-Restricted Eating, Intermittent Fasting, and Fasting-Mimicking Diets in Weight Loss. *Curr Obes Rep*. 2021;10(2):70-80. <https://doi.org/10.1007/s13679-021-00424-2>

Paula Nicole Viteri-Rodriguez; Juan Alberto Viteri-Rodríguez

12. Varady KA, Cienfuegos S, Ezpeleta M, Gabel K. Cardiometabolic Benefits of Intermittent Fasting. *Annu Rev Nutr.* 2021;41:333-361. <https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-052020-041327>
13. Dong TA, Sandesara PB, Dhindsa DS, et al. Intermittent Fasting: A Heart Healthy Dietary Pattern?. *Am J Med.* 2020;133(8):901-907. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2020.03.030>
14. Vasim I, Majeed CN, DeBoer MD. Intermittent Fasting and Metabolic Health. *Nutrients.* 2022;14(3):631. <https://doi.org/10.3390/nu14030631>
15. Cienfuegos S, Corapi S, Gabel K, et al. Effect of Intermittent Fasting on Reproductive Hormone Levels in Females and Males: A Review of Human Trials. *Nutrients.* 2022;14(11):2343. <https://doi.org/10.3390/nu14112343>